297

1

ஏன் புலால் மறுத்தல் வேண்டும்?

15 DEC 1930

L:5
N30
68606

சென்னைப் புலால் மறுத்தல் சங்கம்

2

ஏன் புலால் மறுத்தல் வேண்டும்?

1737
614

15 DEC 1930

சென்னைப் புலால் மறுத்தல் சங்கச் சொற்பொழிவாளர்

பண்டிதர் பாலசுந்தரம் பிள்ளை அவர்கள்

இயற்றியது.

சாது அச்சுக்கூடம்,

இராயப்பேட்டை, சென்னை.

ll Rights Reserved]

[விலை அணா 6.

L:5 N30

1 DEC 1930

PREFACE

The learned author of this Tamil booklet, Pandit T. S. Balasundaram Pillai, has been serving the Madras Vegetarian Association as its whole-time propagandist since February 1930. Besides delivering lectures on the several aspects of vegetarianism in different parts of the Madras city and its suburbs, he has also been writing to the local Tamil weekly 'Lokopakari' whose Editor, being an enthusiastic advocate of vegetarianism, gladly gives the hospitality of his columns for the publication of such matter.

In this small book are brought together a series of articles which appeared in the 'Lokopakari' during the months of June to August 1930. The author has embodied therein, in a cogent and effective manner, various arguments in support of vegetarianism both from a hygienic and humanitarian standpoint. The Executive Committee of the Association decided to publish the same in the form of a book, so that it may be accessible to the public all over the Tamil country. It is hoped that it will fulfil, in a large measure, its mission of putting an end to the habit of eating flesh which is unfortunately rampant in this land, notwithstanding the exhortations to the contrary contained in the writings of great saints and sages like Auvai, Thiruvalluvar, Thayumanavar and Swami Ramalingam.

Dated 1st October 1930.
'THARAKA VILAS'
Cathedral P. O.
Madras.

C. S. SWAMINATHAN,
Secretary,
The Madras Vegetarian Association.

68606

ஏன் புலால் மறுத்தல் வேண்டும்?*

க. புலான் மறுத்தற் சொற்பொழிவுகள்

'புலான் மறுத்தல்' என்பது உலகத்தில் உள்ள மற்ற நாடுகளைவிட நாம் வாழும் இத்தமிழ்நாட்டில் மிகப் பழமையான காலத்திலிருந்தே அதாவது இற்றைக்கு ஆறாயிரம் ஏழாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னிருந்தே மக்களால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்திருக்கின்றது. ஆகையால் நமக்கு அது புதுமையான செய்தி அன்று. ஆயினும் மற்ற நாடுகளைப்போல் நம் நாட்டிலும் நாகரிக உணர்வில்லாத சில தாழ்ந்த சாதியார்கள் மூலை முடுக்குகளில் உயிர் வாழ்ந்து ஊனுண்டு வருதலின், புலான் மறுத்தற் சொற்பொழிவுகள் நமது நாட்டிலும் ஆங்காங்கு நிகழவேண்டி யிருக்கின்றன. அதுமட்டு மல்லாமற், பண்டு தொட்டே பரம்பரை பரம்பரை யாகச் சைவ உணவு உண்டு வந்த நன்மக்களிற் சிலரும் இப்போது நிலைதிரிந்து 'நம் நாட்டு மக்கள் கட்டாயம் ஊனுணவு உட்கொள்ளல் வேண்டும்' என்று தமக்குத் தோன்றியவாறே பேசியும் உண்டும் வருகின்றனர். ஆனாற் கல்வி கேள்வி வல்ல பேரறிஞராயினுமெல்

* இது சென்னைப் புரசைக் 'கலா நிலயக் கல்விக் கழகத்'தில் திருமிகு K. சோமசுந்தரஞ் செட்டியார் B. A; அவர்கள் தலைமையிற் சுக்கில, பங்குனி, ௰-ம் நாள் (23-3-1930) நிகழ்த்திய சொற்பொழிவின் விளக்கம்.

லாரும் இங்ஙன மொன்று சொல்லியுஞ் செய்தும் நாட்டைப் பாழ்படுத்தாமற் 'புலால் உண்ணுதல் தீது' என்றே எங்கும் அறிவுரை கூறி முனைப்புடன் பெருந் தொண்டு செய்து வருகின்றார்களாதலால், மேற் கூறியோருடைய சொல்லுஞ் செயலும் இனி நம் நாட்டிற் பயன்படமாட்டா. தொன்றுதொட்டு ஊனுண்ணுந் தீவினையிலேயே உழன்று வரும் மேனாட்டு வெண்மக்கள் குழுவிலும் ஊனுணவு உடம்புக்கும் உள்ளத்துக்கும் பெருந்தீமை விளைவித்தலோடு தம்மைக் கொலைத் தீவினைக்கும் உட்படுத்தி இறைவன் ஒறுப்புக்கு இலக்காக்குகின்றது என்பதை நன்குணர்ந்து அதனை அறவே விட்டொழிந்தார் தொகை நூறாயிர நூறாயிரக் கணக்காகப் பெருகிவரும் இக்காலத்திற் பழமையாகவே ஊனுண்ணாமையிற் றலைசிறந்து விளங்கும் நற்குடி வழியிற் பிறக்கும் நல்வினைப் பேறு பெற்ற நம்மவர் சில்லோர் ஊனுண்ணல் வேண்டுமென அறிவு பிறழ்ந்து கரைதலும் பிசைதலுமே நமக்குப் பெரியதொரு வியப்பையும் இரக்கத்தையும் விளைவியாநின்றன. ஆகவே அத்தகையோர் பொருட்டும் இக்காலத்திற் புலால் மறுத்தற் சொற்பொழிவுகள் எங்கும் நிகழ வேண்டியிருக்கின்றன. இன்னும், ஊனுண்ணுங் குடியிற் பிறந்த சிலரும், ஊனுண்ணாக் குடியிற் பிறந்து இடையே ஊனுண்ணலிற் பழகிக் கொண்ட வேறு சிலரும் நாள் பல சென்று தமக்கும் மெய்யறிவு வளர வளரத் தாம் ஊனுண்டு வருதல் தீதென்று உணர்கின்றார்; ஆயினும் அவர், தமக்கு எற்பட்டுவிட்ட அவ் வூனுண் பழக்கத்தினின்றும் நீங்கமாட்டாராய்த்

தமக்குத் தாமே மிகவும் வருந்துகின்றனர்! ஏன்? பழக்கம் மிகவுங் கொடிதன்றோ? எனினும் அவர்கட்கு வரவர உண்டான நல்லறிவு இன்னுந் தெளிவும் உரனும் பெறாமையால், அங்ஙனம் அவர்கள் அப் பழக்கத்தினின்றும் நீங்கமாட்டாமல் அதன் வழியாய்க் கழிகின்றனர். ஆதலால் அவ்வியல்பினோர் அறிவு தெளிவும் உரனும் பெறுமாறு அவர்பொருட்டும் இந்நாட்களில் யாண்டும் இச் சொற்பொழிவுகள் கட்டாயம் நிகழவேண்டியிருக்கின்றன. எதொன்றையும் மக்கள் தமக்குத் தாமே நன்குணர்ந்து அறிவு உரம் அடைந்தாலல்லாமல், அவர்கள் திருந்தி நல்வழிப்படுத லென்பது கனவிலும் வாயாது; ஆகையால் மக்களை நல்வழிப்படுத்துஞ் சான்றோர், அவர்தம்முள் அறியாதார்க்கு அறிவும், அறிந்தார்க்குத் தெளிவுந், தெளிந்தார்க்கு உரனும் உண்டாகும்படி தாங் காணும் உண்மைகளை அறிவறிந்த சொற்பொழிவுகளாலும் எழுத்துக்களாலும் எடுத்து விளக்கிக் காட்டுதலே உரிய வழியும் நன்முறையுமாகும்!

உ. ஊனுணவினால் அறியாமை மிகும்

நம் நாட்டின் இயல்புக்குத் தக்கவாறு புலால் மறுத்தல் என்னும் இப் பொருள் சமயத் தொடர்பான ஆராய்ச்சி (The Philosophic Basis of Vegetaria-nism) வாயிலாகவும், இயற்கைப்பொருளாராய்ச்சி (The Scientific Basis of Vegetarianism) வாயிலாகவும் ஆராய்ந்து தெளியப்படுதல் நன்று. முதலிற் சமயத் தொடர்பான ஆராய்ச்சியின் வாயிலாய்

அதனை ஆராய்ந்து பார்ப்போம். நாம் வாழும் இந் நாவலந் தீவின்கண் (இந்தியாவில்) பலவகையான சமயங்கள் நிலவுகின்றன. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வகையான கோட்பாடு உடையதாகும். எனினும் 'உயிர்கள் பிறவி யெடுப்பதன் நோக்கம் அவை தமது அறிவைப் பெருக்கிக்கொள்வதற்காகவே யாம்' என்னுங் கோட்பாட்டிற் பெரும்பாலும் எல்லாச் சமயங்களும் ஒத்தனவா யிருக்கின்றன. எல்லா உயிர்களுந் தத்தமக் குரிய உடம்புகளெடுத்து உலகத்தில் உழலுங் காலங்களில் அவைதமக்கு எத்தனையோ இடையூறுகள் அவைதம் வாழ்வில் உண்டாகின்றன. அப்படி உண்டாகுங் காலத்தில் அவ்வுயிர்கள் தமக்கு உற்ற இடையூறுகளை அறவே தொலைத்துக்கொள்வதற்கு முயற்சி செய்கின்றன. அவ்வாறு அவை முயற்சி செய்யும் நேரங்களிலெல்லாம் அவைதமக்குப் பலவகையான நினைவுகளும் அந் நினைவுகளின் வழியே தொழில்களும் அத் தொழில்களின் வழியே பழக்கங்களும் அப் பழக்கங்களின் வழியே அறிவு ஆராய்ச்சிகளும் உண்டாகின்றன. ஆடுகளும் மாடுகளுங் கோழிகளுங் கொக்குகளும் மீன்களும் முதலான எல்லா உயிர்களுந் தமது வாழ்வில் இயற்றுஞ் சிறுசிறு தொழில்க ளெல்லாமும் அவைதம்மின் அறிவுப் பெருக்கத்துக்கே ஏதுவாகின்றன வென்பதை மெய் யுணர்ந்த அறிஞர்கள் எல்லாரும் உணர்ந்து வியப்படைகின்றார்கள். மாடு, பன்றி, கோழி, கொக்கு, மீன் முதலானவற்றின் ஊனை மக்கள் உண்ண வேண்டுமானால் அவர்கள் அவற்றைக் கொலை செய்த பின்

னரே உண்ணவேண்டி யிருக்கின்றது. இப்போது ஊனுண் மக்களில் எவராவது ஆடுகளையும் மாடுகளையும் அப்படியே விழுங்கி அவற்றைத் தமது வயிற்றகத்தில் உயிரோடு வைத்து வளர்த்து வருகின்றார்களா? அல்லது அவற்றினுஞ் சிறிய கோழி, கொக்கு, நண்டு, மீன் முதலான உயிர்களையேனும் அவர்கள் அவ்வாறு செய்கின்றார்களா? அவ்வளவு ஏன்? உயிர்களில் மிகச் சிறியவான புழு பூச்சி முதலானவற்றையேனுந் தமது வயிற்றகத்தே வைத்து வளர்த்து வருகின்றவர்கள் மக்களுள் எவரேனும் உளரோ? அன்பர்களே, எவரும் இலர்! ஊன் உண்ணுதல் உயிர்க் கொலைக்கு ஏதுவாகின்றமையானன்றோ, அள்ளும் புகழ் மிக்க வள்ளுவர் முப்பாலில் "தினற் பொருட்டாற் கொல்லாது உலகெனின்" எனவும், "உயிரிற் றலைப்பிரிந்த ஊன்" எனவும், "உயிர் செகுத்து உண்ணாமை நன்று" எனவும் மெய்யுரைகள் எழுவவாயின. ஆகவே ஊனுண்பார் அத்தனை பேரும் உயிர்க்கொலை செய்பவர்களேயாகின்றார்கள். சிற்றுயிர்களை நாம் திடுமெனக் கொலை செய்தால் அவற்றின் வாழ்நாள் இடையறுந்துபோகின்றது. எனவே அவ் வாழ்நாளின் வழியே வளர்ந்து கொண்டு வந்த அவ்வுயிர்களின் சிற்றறிவு திடுமெனப் பெருக்கத்துக்கு இடனில்லாமல் தடை செய்யப்படுகின்றது.

அன்பர்களே! உங்கள் அமைதியையும் ஊக்கத்தையுங் கருதி யானும் ஓர் அரிய கருத்தையெடுத்து ஆழ்ந்த நினைப்புடன் கூறிக்கொண்டிருக்கின்றேன். எனவே நம் எல்லாருடைய நினைவுகளும் இப்போது ஒரு சிறந்த

கருத்தின்கண் தொடர்புற்றுக் கோவையாய் நிகழ்ந்து நம் அறிவைப் பெருக்கும் முயற்சியில் ஆழ்ந்து நிற்கின்றன. இவ் அவையின்கண் உள்ள இத்தனை பேருடைய உருவமுஞ் சிறிதும் அசையாவாய்ப் பொம்மையை யொத்துக் காணப்படா நிற்ப, இவ்வெல்லா உருவங்களின் உள்ளும் புறமும் ஒரு முகமான அரிய நினைவுகள் பல சூழ்ந்து நம் கட்புலனுக்குக் காணப்படாமல் நிகழ்ந்துகொண்டிருப்பதும் அவ்வாறு நிகழ்ந்து இவ்வெல்லார்க்கும் ஓர் ஆன்ற அறிவைப் பெருக்கிக்கொண் டிருப்பதும் உற்று நினைக்க நினைக்க நமக்கெல்லாம் ஒரு புதுமையும் வியப்பும் உண்டாகின்றன வல்லவோ? ஆனால் உடம்புகளின் ஊடு இவ்வாறு நினைவு நிகழ்ந்து அறிவு பெருகும் இவ்வரும் பெரும் நுணுக்கமான உண்மையை அறியாதார், நாம் இப்போது நடத்திக்கொண்டிருக்கும் அறிவு வேலையைத் தடைசெய்ய முந்துவர்! அங்ஙனம் அறியாமையுடையானொருவன் இப்போது திடுமென இங்கு வந்து நம்மில் ஒருவரைப் பரபரவென்று இழுத்துச் செல்வனாயின் நமக்கு எத்துணைச் சினமுந் துன்பமும் உண்டாகும்? அறியாக் குழந்தையொன்று இங்குத் தவழ்ந்து வந்து தனது குழுதவாய் திறந்து அழுது நம் நினைவைக் கலைக்குமாயினும் நாம் சிறிதேனும் பொறுமையுடையோமாயிருப்போமா! கூறுமின்கள்!! இவ்வகையாக இச் சிறிய இடையூறு செய்தற்கே இங்ஙனமானால் இப்போது நம்மில் ஒருவரையோ இருவரையோ அன்றிச் சிலரையோ அறிவினமான மூடனொருவன் இங்கு வந்து கொன்று விடுவானானால் ஆ!

அவ் வறப்பெருங் கொடுஞ் செயல் எத்துணைத் தாங் கொணாத் தீங்குக்கு இடனாய் விடும்! அதுபோலவே என் அருமை நண்பர்களே! தமது அறிவின் பெருக்கத் துக்கு ஏதுவான தம் இயற்கைச் செயல்களைச் செய்து கொண்டு உயிர்வாழ்ந்து வரும் ஆடு, மாடு, பன்றி, மான், மீன், கோழி, கொக்கு, ஞெண்டு முதலிய வாயில் லாத ஏழைச் சிற்றுயிர்களை இடையே நம்மவரிற் சிலர் தமது வயிற்றை நிரப்பும்பொருட்டுக் கொன்றுவிடு வாராயின், அவர் செயலின் கொடுமையையும், அக் கொடுமையால் விளையுந் தீமையையும் என்னென்பேம், என்னென்பேம்! அது கிடக்க;

இனி, உயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் ஊனைப் புசிக்கும் மக்கள் மேற்காட்டியவாறு அச் சிற்றுயிர் களின் அறிவுப் பெருக்கத்தைத் தடை செய்வதுடன் அக் கொடுஞ் செயலால் தமது அறிவுப் பெருக்கத்தை யுந் தடை செய்துகொள்கின்றனர். இங்ஙனம் இரு திறத்தார்க்கும் பெருந் தீமை பயக்குங் கொலைச் செய லும் புலைச் செயலும் நம்மனோரால் எத்துணைக் கொடியவாக எண்ணி விலக்கப்படற்பாலன என்பதை நன்கு கூர்ந்து நினைமின்கள்! மக்கள் உயிர் ஆறறிவு உடையதென்பதும், அஃதொழிந்த விலங்கு முதலான ஏனைச் சிற்றுயிர்கள் ஐயறிவு முதலாக முறை முறையே குறைந்த அறிவுடையவென்பதும் நம் தொல்லாணை நல்லாசிரியன்மாரால் வரம்பறுத்து நிறுவப்பட்ட உண் மைகளாகும். எனவே மக்களால் ஊன் விரும்பிக் கொல்லப்படுஞ் சிற்றுயிர்கள் அறியாமை மிகுதியும் உடையவாகும் என்பது இதனாற் பெறப்படுகின்றது.

அறியாமை மிகுதியும் உடைய உயிர்கள் தாம் இருந்து உயிர் வாழும் உடம்புகளில் நெருக்கமாய்ப் பொருந்தி ஊர்ந்து செயற்படுதலால், அவற்றின் பேரறியாமை அப்படியே அவற்றின் உடம்புகளில் நன்கு பதிந்து விடுகின்றன, உயிர்களின் அறியாமை இயல்புகள் இவ்வாறு அவை உயிர் வாழும் உடம்புகளிற் படிந்து விடுதல்போல் அவற்றின் அறிவியல்பும் அவ்வாறே அவற்றின் உடம்புகளிற் படிந்துவிடுமென்க. ஆயினும் விலங்கு முதலிய சிற்றுயிர்கட்கு அறிவு சிறிதாயும் அறியாமை பெரிதாயும் இருக்கின்றமையின், அவற்றின் ஊனிலும் அறிவை வளர்க்குங் கூறுகளைக் காட்டிலும் அறியாமையை வளர்க்குங் கூறுகளே மிகுதியாயிருக்கின்றன. ஆகையால் அச் சிற்றுயிர்களின் ஊனை எந்நாளும் விரும்பி விரும்பி விழுங்கும் மாந்தர், ஐயகோ அவ்வூனின் அறியாமைக் கூறுகளாலேயே பெரும்பான்மையும் பற்றப்பட்டு அறிவு வளர்ச்சியின்றி வாளா மழுங்கி யொழிகின்றனர். ஆகவே; ஊன் உண்ணுங் கொடுந் தீவினைத் தொழில் பிற உயிர்களின் அறிவு வளர்ச்சியைத் தடை செய்தலோடு மாந்தர் தமது அறிவு வளர்ச்சியையுந் தடை செய்யாநின்றதென்று அறிந்துகொள்க.

இனி, அஃதொக்கும் விலங்கு முதலான சிற்றுயிர்கட்குள்ள அறியாமையினும் பார்க்க, மரஞ்செடி கொடிகள் ஓரறிவு உடையனவாதலால் அவற்றிற்கு அவ் வறியாமை இன்னும் மிகுதியாய் உளதாகலின், மரம் செடி கொடிகளின் பயனான தண்டு கீரை பூ பிஞ்சு காய் கனி கிழங்கு பருப்பு முதலானவை

களை உண்பார்க்கு ஊனுண்பாரை விட அவ் வறியாமை யே மிகுதியாய்ப் பெருகி அவ்வாற்றால் அவர்தம் அறிவு வளர்ச்சி பின்னுந் தடைப்படுமன்றோ வெனின், அறியாது கூறினாய்; மாஞ் செடி கொடிகளின் பயனான காய் கனி கிழங்கு முதலியவைகளால் மக்கட்கு அறியாமை பெருகி அறிவு வளர்ச்சி தடைப்படுகின்றதென்பது சிறிதும் இல்லை. விலங்கு முதலான சிற்றுயிர்கட்கு இருத்தல்போல் மாஞ் செடி கொடிகட்கு உள்ளத்தின் அறிவு முனைத்து நிற்றல் எஞ்ஞான்றும் இல்லை. இவ்வரிய உண்மையை ஆசிரியர் பேராசிரியருந் தொல்காப்பிய மரபியலுக்குத் தாம் எழுதிய உரையில் நன்கு எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார். உள்ள முனைப்பு இருக்குமிடத்திற்றான் செயன் முனைப்பு முதலியனவும் அடிக்கடி தோன்றி நிகழா நிற்கும். ஐயறிவு முதலாக ஈரறிவுகாறும் உள்ள விலங்கு முதலான சிற்றுயிர்கட்கு உள்ளத்தின் முனைப்பு மிக்கு நிற்றலால் அவை அடிக்கடி மிக்க செயன் முனைப்போடு தாம் இருந்து உயிர்வாழும் பல்வேறு உடம்புகளிற் செயற்படுகின்றன; அங்ஙனஞ் செயற்படுங்கால் அவ் வுயிர்களின் பேரறியாமைகள் அவ்வவற்றின் உடம்புகளில் அப்படியே படிந்துவிடுகின்றன வென்க. ஆகவே அவ் வுயிர்களின் உடம்பிலுள்ள தசையை அட்டுண்பார்க்கும் அதன்கட் படிந்துள்ள அறியாமை அப்படியே ஏறிவிடுகின்றது. ஆனால் மாஞ் செடி கொடிகட்கு உள்ள முனைப்பு மிக்கில்லாமையின், அவ் வோரறிவு உயிர்கள் மிக்குச் செயற்படுமாறும் இல்லை; செயற்படாவாகவே அவற்றின் பேரறியாமையும் அம்

மாஞ் செடி கொடிகளாகிய உடம்புகளிலும் காய் கனி கிழங்கு முதலான அவற்றின் பயன்களிலும் பதிதலில்லை. இவ்வேதுவினால் காய் கனி கிழங்கு முதலான மரக்கறி உணவே சமைத்து உண்பார்க்கு அவ்வுணவின் வழியாக அறியாமை ஏறுதல் என்பது சிறிதும் இல்லையாதல் காண்க. என்று இதுகாறுங் கூறியவாற்றால் ஆடு, மாடு, கோழி, கொக்கு முதலான அறிவில் தாழ்ந்த ஏழைச் சிற்றுயிர்களை மக்கள் கொல்லுதலும் கொன்று அவற்றின் ஊனை மெல்லுதலும் முறையே அச் சிற்றுயிர்களின் அறிவுப் பெருக்கத்தைத் தடை செய்வதுந் தமது அறிவுப் பெருக்கத்தைத் தடை செய்து கொள்வதுமாய் முடிகின்றமை இனிது பெறப்படுகின்றது.

ரு. ஊனுணவினால் அன்பும் அருளிரக்கங்களும் உண்டாகா

இனி எல்லாச் சமயங்கட்கும் ஒத்த முடிபாய்ப் பெறப்படுகின்ற மேலோருண்மையும் இங்கு நினைத்துப் பார்த்தல் வேண்டும். அதுவே அன்பும் அருளும் இரக்கமும் என்பது. அன்பென்பது கைம்மாறு கருதாமல் தமக்கு உதவி செய்யும் பிற உயிர்களின் உதவிச் செயலை நினைந்து மக்கள் நெஞ்சு நெகிழும் நெகிழ்ச்சியாகும். அருள் என்பது தம்மால் அன்பு செய்யப்படுகின்ற பிற உயிர்களுக்கு அவை எதிர் காலத்தில் அடைதற்குரிய நலன்கள் முழுமையும் அடைந்து இன்புற்றிருக்க இடஞ்செய்யும் இயல்பு.

இனி இரக்கமென்பது உயிர்கள் துன்புறுதலை நேரே காணுமிடத்தும், அன்றி இனிமேல் துன்புற விருத்தலை முன்னரே கேட்குமிடத்தும் உள்ளம் நைந்து உதவி செய்தற்கு நாடும் இயற்கை யென்க. அன்பு அருள் இரக்கம் என்னும் இம்மூவகைத் தெய்வ இயல்புகளையும் மேற்கொண் டொழுகுதலாகிய ஆருயிர்ப்பணியின் மேன்மையே யாண்டும் எச் சமயத்தின்கண்ணும் இனிதெடுத்து உரைக்கப்பட் டிருக்கின்றது; ஆடு மாடு முதலான மக்களொழிந்த ஏனைச் சிற்றுயிர்களெல்லாம் நுணுகி ஆராயுங்காற் பால் கொடுத்தல், ஏருவிடுதல் முதலாக மக்கட்கு ஒவ்வொரு வகையில் உதவி செய்வனவாகவே காணப்படுகின்றன. ஆகவே மாந்தரனைவரும் அச் சிற்றுயிர்கள் தமக்குச் செய்து போதரும் உதவிச் செயலை நினைந்து நெஞ்சம் நெகிழ்தலாகிய அன்பினை மேற்கொள்ளவே கடமைப்பட்டிருக்கின்றனர். அன்பு காட்டக் கடமைப்பட்டபின் அவை தமக்கு இனியன செய்தலாகிய அருட்டன்மை காட்டக் கடமைப்படுகின்றார். இவ்விரண்டு பேரியல்புகளும் உடையார் அச் சிற்றுயிர்கள் வாதைப்படுங் காலங்களில் அவற்றின்பொருட்டு உள்ளம் நைந்து இரங்காமலுமிரார்.

எல்லாம் வல்ல ஆண்டவன் உயிர்கள் பொருட்டு இவ் அன்பும் அருளிரக்கங்களும் என்றும் உடையவனா யிருக்கின்றான். அன்பு அருளிரக்கங்கள் என்பனவெல்லாந் தெய்வ இயல்புகளாகும்; அன்பு உருவினனான, அருள் உருவினனான, இரக்க உருவினனான இறைவனை வழிபடல் வேண்டும் அடியார்கள் உண்மை

யில் இறைவனை யொப்பத் தம்மையும் அவ்வகையில் திருத்திப்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். இறைவன் அன்புருவின னென்றால் தாமும் அங்ஙனம் அன்புருவினராதலே அடியார்கள் அவனை வழிபடுகின்ற உண்மை வழிபாடாகும்; ஆண்டவன் அருளிரக்க உருவின னென்றால் தாமும் அவ்வாறு அருளிரக்க உருவினராதலே அடியார்கள் செயற்பாலதான மெய் வணக்கமாகு மென்க. இவ்வாறெல்லாம் ஆண்டவனுக்கு உள்ள அருட்டன்மைகளைத் தாமும் ஏற்றுத் தம வல்லியல்புகளை ஒழித்து அடியார்கள் அவனை யொப்ப விளங்குங்கால் உள்ளபடியே அவ்வடியாரும் அவனை யொத்தலின் அவர்கட்கு வீடுபேறு எளிதிற் கிடைக்குமென் றறிந்துகொள்க. ஆகையால் மத உண்மைகளில் ஈடுபடும் நெஞ்ச நெகிழ்ச்சியுடைய மாந்தர்கள், தம்மை யொழிந்த ஏனை மக்கள்மேலுஞ் சிற்றுயிர்கள்மேலும் அன்பு காட்டவும் அருள் காட்டவும் இரக்கங் காட்டவுங் கடமைப்பட்டிருக்கின்றாரென்பது இனிதுணரப்படும். இவ் வரும்பெரும் உண்மையை நன்குணர்ந்தவர்கள் பிற உயிர்களைக் கொலை செய்யவாவது கொன்று அவற்றின் புலாலை உண்ணவாவது சிறிதேனும் உளமார ஒருப்படுவாரோ கூறுமின்கள்; ஒரு சிறிதும் ஒருப்படார், ஒருப்படாரென்பதே திண்ணமாமென்க. ஆகவே உயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் ஊனை உண்ணுதல் சமய மெய்க் கோட்பாட்டிற்கு ஒரு சிறிதும் இயையாமை நன்கு பெறப்பட்டமை காண்க.

ச. மக்களின் உடம்பமைப்பு ஊனுணவுக்கு இடந் தராது

இனி இவ் வூனுண்ணுந் தீவினை இயற்கைப் பொருளாராய்ச்சி வாயிலாக ஆராய்ந்து அவ்வாற்றானும் அது பொருந்தா தொழிதலைத் தெளிந்துகொள்ளல் வேண்டும். சிற்றுயிர்களின் ஊனை விரும்பி யுண்பவர்கள் தாம் செய்யும் அக் கொடுந் தொழிலுக்குச் சில ஏதுக்களுங் கற்பித்து மெய்போற் காட்டுவர். அவைதம்மில் முதன்மையாவன வருமாறு:—1. மக்கள் உடம்பின் அமைப்பு ஊனுண்ணுதற்கே ஏற்றது. 2. உடம்பை வளர்த்தற்குரிய பல்வேறு வகையான உணவுப் பொருட் கூறுகளும் ஊனுணவிலேயே ஏனை மரக்கறி யுணவினும் பார்க்க மிகுதியாய் அமைந்திருக்கின்றன. 3. வலிமை, சுறுசுறுப்பு, அறிவு, ஆண்மை முதலிய தொழின் முயற்சிக்குரிய பண்புகள் ஊன் மிசைதலினாலேயே மக்கட்கு உண்டாகின்றன. 4. எளிதிற் செரிமானமாய் உடம்பிற்கு நோய் வருவியாததும் நீண்ட வாழ்நாளை வளர்ப்பதும் ஊனுணவே யாகும். 5. ஊனுணவே இயற்கை யுணவென்பது. இங்ஙனம் இவர் கூறும் இவ் வேதுக்களை இனி ஒவ்வொன்றாய் ஆராய்ந்து உண்மை நிலைநாட்டுவது நம் கடமை யாகும்.

முதலாவது, மக்கள் உடம்பின் அமைப்பு ஊனுண்ணுதற்கே ஏற்றதென்பது. மக்கள் வாயில் இருபுறங்களிலும் மேலுங் கீழும் நான்கு நாய்ப் பற்கள் அமைக்கப்பட்டிருத்தலே மக்கள் ஊனுண்ணிகள் என்

பதற்குச் சான்றாகு மென்பது அவர்கள் கருத்து. மக்கள் வாயின் முற்பக்கத்தில் மேலுங் கீழுமாக இரு வரிசைகளிலுங் கத்திபோல் வெட்டும் பற்கள் பல இருக்கின்றன. அங்ஙனமே அவற்றிற்குப் பக்கங்களிலும் மேலும் கீழும் இருவரிசைகளில் எந்திரம் போல் அரைக்கும் பற்கள் பல இருக்கின்றன. வாயில் இடும் பண்டங்களை முன் பற்கள் துண்டு துண்டாய் வெட்டிப் பக்கப் பற்களுக்கு இட, அவைகளும் அவற்றை மாவாய் அரைத்து உமிழ் நீரோடு கலந்து சாறு பதமாய்த் தகுதிப்படுத்தப், பின்பு வாய் அதனை விழுங்கி உட்செலுத்துகின்றது. இவ் வியத்தற்குரிய நிகழ்ச்சி மக்களாய்ப் பிறந்தாரனைவர்க்கும் அவரவர் வாயினுள் நாடோறும் நிகழாநிற்கின்றது. இவ்வாறு தம் வாயினுள் நாடோறும் நிகழாநிற்கும் நிகழ்ச்சி தானும் உணர்ந்து உண்மை தேறமாட்டாத ஊனுண்பிகள் தமக்கிருக்கும் நான்கே நாய்ப் பற்கள் கொண்டு தம்மையே யன்றித் தம்மோடொத்த ஏனை நன் மக்களையும் ஊனுண்ணிகளென்று நாவஞ்சாது துணிந்துரைப்பாராயின், அவர் தம் புல்லறிவின் பெற்றியை என்னென்று கூறுவேம், என்னென்று ஏசுவேம்! ஆழ்ந்து கருதிப் பார்மின்கள் அன்பர்களே! பண்டங்களைத் துண்டு துண்டாய் நறுக்கவும் நறுக்கி மாவாய் அரைக்கவுமே வாய் நிறையப் பற்கள் மக்கட்கு அமைந்திடுமாயின் அப் பற்களின் இடையே அவர் இடுதற்குரிய பண்டம் மரக்கறி யுணவுப் பண்டமாய் அமையுமே யல்லாமல் ஊன்கறி யுணவுப் பண்டமாய் அமைதல் சிறிதும் ஒண்ணாது. ஆகையால் இவ்வுண்மை கொண்டு மக்

மக்களின் உடம்பமைப்பு ஊனுணவுக்கு இடந் தராது கடு கள் வாயின் பல்லமைப்பு மரக்கறி யுணவு உட்கொள் ளுதற்கே ஏற்ற தென்பது இனிதுணரப்படும். மேலை நாட்டு மருத்துநூற் பெரும் புலவரான 'ட்ரால்' (Dr. R. J. Trall) என்னும் ஆசிரியரும் இவ்வுண்மையைத் தமது அறிவியல் நூலில் (The Scientific Basis of Vegetarianism) இனிதெடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார். ஊனுணவு மேற் காட்டிய பற்களால் நறுக்குண்டு அரைபடாமல் நாய்ப்பற்களாற் கிழிக்கப்பட்டும் ஏனைப் பற்களாற் குழப்பப்பட்டும் நாரும் நரம்புமாக உமிழ் நீரில் நன்கு கலப்புறாது அப்படி அப்படியே விழுங்கப் படுதலின், அஃது இரைப்பையிற் சென்றவுடன் நன்கு செரியாமல் வாந்தியும் வயிற்றுக் கழிவுங் காய்ச் சலுங் கடுவீக்கமும் வயிற்றுவலியும் நரப்பு நோவும் ஓவாது விளைத்து இடர்ப்படுத்துகின்றது. இவ் வுண் மையையும் மேற்காட்டிய ஆங்கில ஆசிரியரே அந் நூலில் இனிதெடுத்துக் காட்டுகின்றார். இத்தகைய உண்மைகளை இவ்வாறெல்லாம் ஆராய்ந்து நுணுகி யுணரும் மெய்யறிவு வாயாத நம் ஊனுண்பிகள் இங் ஙனம் உண்மைக் கல்வியில் ஈடுபடுதலின்மையின் ஆசிரியர் திருவள்ளுவனார் கூறுதலொப்ப விலங்கின் னோராய் முடிதலால் அவ்வாற்றால் அவர், தமக்கு இன முடையவாய்த் தம்மை யொக்குங் குரங்கு முதலான விலங்கினங்களைக் கண்ணாற் காணும் பழக்கத்தினாலே னும் மேலுண்மையைத் தெளிந்துகொள்ளலாம். குரங்கு முதலான ஊன்றொடா விலங்குகளின் பற்க ளும் மக்களின் பற்களை ஒத்தனவே யாம். குரங்கு யானை முதலியவற்றின் பற்கள் இங்ஙனம் மக்களின்

பற்களை முழுதொத்திருத்தலின் அவை அரிசி பருப்பு தேங்காய் முதலிய மரக்கறி யுணாக்களைக் கறித்தும் அரைத்தும் நறுக்கியும் உட்செலுத்துதற்கு நன்குதவு கின்றன. மக்களின் பற்களை முழுதொக்கும் பற்களை யுடைய குரங்கு முதலான கான்விலங்குகள் இவ்வாறு எவருங் கற்பியாமல் தாமே இயற்கையாய் மரக்கறி யுணாக்களை உண்டல் கண்டேனும் அவ்வகைப் பற் களையுடைய மக்களும் அம் மரக்கறிப் பண்டங்களை உண்ணும் இயற்கையே உடையார் எனத் தெரிந்து கொள்ளலா மன்றோ?

ஆனால் இங்ஙனமொன்றைக் கண்ணாற் காணுமிடத் தும் அதனை இத்துணைக் கூர்மையாய் நுணுகி யுணர வேண்டுதலின் முழுப் பருப்பொருளறிவே தழும்பத் திமிர்ந்துள்ள நம் ஊனுண்பிகட்கு அதுதானும் சாலாது; ஆயினும் ஓயா அறிவு உழைப்பும் அதனாற் சாயாப் பெரும் புகழும் பெற்ற மேலை நாட்டு மருத்து நூற்பேரறிஞரான Alexander Haig M. A. M. D. என்னும் பெரியார், மெய்யறிவு ஒரு சிறிதும் இன்றி அம் மெய்யறிவைப் பெறும் மதுகையுந் திணையளவு மின்றி வெறும் விலங்கின் இனமுடையராய் வாளா வாய்ப்பறை யறைந்து வாழ்நாள் கழிக்கும் இவ் ஊனுண்பிகட்கு எளிதில் விளங்கும் பொருட்டே அவர்தம்மின் இனமான வாலில்லாக் குரங்குகளின் பற்களையுஞ் சிவிங்கிப் புலியின் பற்களையும் மக்கள் வாயின் பற்களோடு தனித்தனியே எடுத்து மெழுகுத் திரளையிற் பதியவைத்து அப் பதிவுகளின் ஒற்றுமை வேற்றுமைகளைக் காட்டுமுகத்தால் மக்கள் வாயின்

மக்களின் உடம்பமைப்பு ஊனுணவுக்கு இடந் தராது என

பற்கள் ஊனே தின்னுஞ் சிங்கப் புலியின் பற்களைப் போல் திரண்டு வளைந்து கூர்மையா யில்லாமல், ஊனே தொடாது மரக்கறியே யுண்ணுங் குரங்குகளின் பற்களை யொப்பக் கறிக்குங் கூர்மையும் அரைக்குந் தட்டையும் உடையவா யிருத்தலின், மக்கள் தமது பல்லின் அமைப்புப்படி மரக்கறி யுணாக்களை உண்ணும் இயற்கையே வாய்ந்தவ ராவரென அழகாய் விளக்கிக் காட்டிய அறிவுரைகளையேனுங் கண்டாதல் அது தானும் எட்டாதாயின் கேட்டாதல் உணர்ந்திருக்கலாம்; அவ்வகைப் பேறுங்கூட அன்னார் வாய்ந்திலரெனின் அவர்தம்மின் பாழ்நிலை எம்போன்றார்க்கு ஒரு பெரும் பரிவினையே விளைவியா நின்றதெனப் பரிந்து விடுப்பதன்றி வேறென் செய்வேம் அன்பர்களே!

இனி அவையெல்லாம் ஒக்கும்; மக்கட் கிருக்கும் வெட்டும் பற்கள் அரைக்கும் பற்களோடு கிழிக்கும் பற்களாகிய நாய்ப் பற்களும் நான்கு அமைக்கப்பட்டிருத்தலின், அவ் வமைப்பு ஒன்று கொண்டே மக்கள் மரக்கறி உணவுடன் ஊனுணவும் உண்ணுதற்கு ஏற்றவராவ ரென்பது உணரப்படுமன்றோ வெனின், அற்றன்று. மக்கட் கமைந்துள்ள பற்களிற் பெரும்பாலனவும் அவர் ஊன்றொடா மரக்கறி மாண்பிக ளென்பதைத் தெளிவியா நிற்ப, அவர்க்கிருக்கும் நான்கே நாய்ப் பற்கள் கொண்டு அவரை ஊனுண்பிகள் எனக் கரைதல் நுணுகி யுணராதார் கூற்றாகும். மரக்கறி யுணாக்களிலேயே தேங்காய் முதலான சதைப் பற்று

வாய்ந்த வன் பண்டங்கள் இருத்தலின் அவற்றைக் கிழித்துக் குழப்பி உள்ளிடுதற்கே அந் நான்கு நாய்ப் பற்களும் அமைந்திருக்கின்றன வென்று உணரல் வேண்டும். ஏனென்றால் இம் முடிபே ஏனைப் பற்களின் இயற்கை முடிபோடு ஒத்த முடிபாகுமாகலி னென்பது. கிளி யென்னும் ஊன் றொடாப் பறவைக்கு உள்ள கூரான மூக்கு வெறும் பழவகைகள் முதலிய மரக்கறி யுணாப் பண்டங்களை உண்டற்கே பயன்படுதல் இங்குப் பெரிதும் நினைவுகூரற்பாலது.

இனி ஊனை தின்னும் புலி சிங்கம் சிறுத்தை முதலியவற்றிற் கிருத்தல்போல் மக்கட்குக் கூரான பற்களும் கூரான நகங்களும் இல்லாமல் ஊனை தொடாத குரங்கு யானை முதலியவற்றிற் கிருத்தலை யொப்ப விரல் வகைகளுங் கால் வகைகளும் கண் முதலிய ஏனை உறுப்பு வகைகளும் அமைந்திருத்தலின், மக்கள் அக் குரங்கு யானை முதலியவற்றைப் போல் ஊனுண்ணா மாண்பிகளே யாவ ரென்பதும் இனிது விளங்கும். ‘புரொபசர் சர் சார்லஸ் பெல்’ (Prof. Sir Charles Bell, F. R. S.) என்பாரும் ‘மக்கள் உடம்பின் அமைப் பியல்கள் அவ்வளவும் அவர்கள் இயல்பில் மரக்கறி யுணவே உண்ணுதற்குரியவர்கள் என்பதை நிலைநாட்டு கின்றன’ என்றும், ‘இம் முடிபு அம் மக்களின் பற்கள், செரிக்கச் செய்யுங் கருவிகள், தோலின் இயல்புகள், கை கால் முதலிய உறுப்புக்களின் பொதுக் கட்டுக் கோப்புகள் முதலியவற்றின் அமைப்புகளி லிருந்தே

நன்கு பெறப்படுகின்றது'* என்றுந் தெளிவாய்க் கூறுகின்றார்.

இவ்வாற்றால் மக்கள் உடம்பின் அமைப்பு ஊனுண்டற்கே ஏற்றதென்னும் உரை புரை பட்டு, மற்று அது மரக்கறி யுணவு உண்டற்கே ஏற்றதாதல் திண்ணமென்பது இனிது பெறப்படுதல் காண்க.

௫. உணவுப் பொருட் கூறு

மக்கள் ஊனுண்ணுதற் குரிய உணவுப் பொருட் கூறுகள் ஐந்து வகைப்படும். அவை முதலுணா (Protein), கொழுப்புணா (Fats), இனிப்புணா (Carbo-hydrates), உப்புணா (Salts), நீருணா (Water) என்பன. இவற்றுள் முதலுணாப் பொருள் நரம்பையும் தசை நாரையும் மூளையையும் நன்கு வலுவேற்றி வளர்க்கும். கொழுப்புணா உடம்பின் கொழுப்பு, கொழுப்பின் றொடர் என்பவற்றை வளர்ப்பது மன்றி உடம்பிற்குச் சூட்டினையுந் தரும். இனிப்புணா வென்பது கொழுப்புணாவை யொப்ப உடம்பின் கொழுப்பை நன்கு வளர்க்குமாயினும், அதனினும் அஃது உடம்புக்கு வேண்டுஞ் சூட்டினைப் போதுமானவளவு தரு

* "It is, I think, not going too far to say that every fact connected with the human organization goes to prove that man was originally formed a frugivorous animal. This opinion is derived principally from the formation of his teeth and digestive organs, as from the character of his skin and the general structure of his limbs" (Anatomy, Physiology and Diseases of the Teeth)

வதில் மிகவும் பயன்படாநிற்கின்றது. உடம்பு நிலை பெறுதற்கு முதன்மையான கருவிகளாயுள்ள செந்நீரையும் எலும்புகளையும் நன்கு வளர்த்து வலுவேற்றுவது உப்புணவின் இயல்பு; மேலும் அவ்வுணு உடம்பின் வளர்ச்சிக்கு ஏதுவான சுண்ணம், காந்தமண், உவர்க்காரம், சாம்பருப்பு முதலான மட்பொருட் கூறுகளையும் விளைத்திடுகின்றது. இனி நீருணவோவெனின் உடம்பின் செந்நீர்க்கு மிகவும் பயன்பட்டு ஏனை எல்லாப் பண்டங்களிலும் பொருந்தி அவை உடம்பின்கண் செல்லுதற்குப் பெரிதுந் துணை புரிவதாகும்; என இங்குக் காட்டப்பட்ட இவ் வைவகை உணுப் பகுப்புக்களுந் தம் உணவில் அமையத் தெரிந்துண்பவரே நோயற்றதுந் தசைகொழுவியதும் வலிவும் பளபளப்பும் அழகும் மேனியும் நல்ல தோற்றமும் உடையதுமான இனிய உடம்பினை உடையவராவர். அன்னாருடம்பு நீண்டநாள் நிலைபெற்றுக் கட்டுக் குலையாமல் இளமையொடுந் திகழும். ஆதையால் அத்தகைய ஐவகைப் பொருட் கருக்கள் அமைந்துள்ள உணுப் பண்டங்களை அவ்வப்போதுந் தெரிந்தெடுத்து உண்ணுதலே ஆறறிவுடைய மக்கட் பிறப்பினர்க்குச் சாலவும் அமைவதாகு மென்பது.

இனி அப் பொருட் கருக்கள் மிகவும் அமைந்துள்ள உணுப்பண்டங்கள் தாம் யாவையோ வெனின், அவையே நாட்டில் எங்கும் எளிதாய் நிரம்பக் கிடைத்தற்குரிய காய் கனி கிழங்கு கீரை முதலான மரக்கறியுணவுப் பண்டங்களாகும். சிற்றுயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் உடம்பைக் கீறி அறுத்தெடுக்கும் புலா

னுணவில் அப்பொருட் கூறுகள் குறைவாகவே இருக்கின்றன வன்றி, ஊனுண்ணிகள் கூறுமாறுபோல் அதன்கண் அவை மிகுதியாயில்லை. மிகுதியா யில்லாததை மிகுதியா யிருப்பதுபோற் புனைந்து படுபொய் கூறிக் கல்வி யறிவும் நுண்ணுணர்வும் இல்லாத ஏழைப் பொதுமக்களை ஏமாற்றி அவர்களை ஐயகோ, இம்மைக் கொடுநோய்ப் பெருந் தீயினும் அம்மைத் தீவினைப் படுகுழியினும் வீழ்த்தும் ஆரவார அறப் பெருங் கொடுஞ் செய்கை அறிஞர்களாற் பெரிதும் அஞ்சற்பாலதாகவே யிருக்கின்றது. முதல் உணு வென்பது ஊனுணவுகள் எல்லாவற்றினும் வெள்ளாட்டின் இறைச்சியிலேயே மிகுதியாயிருக்கின்றது. அதாவது அதன் அளவு நூற்றுக்கு இருபத்து நான்கு பங்காகும். ஆனால், சைவ உணவுகளில் காய்ந்த பட்டாணியில் நூற்றுக்கு இருபத்தைந்து பங்கும், முழுப் பாற் கட்டியில் இருபத்தெட்டு பங்கும் அம் முதலுணுவின் கரு அமைந்து கிடக்கின்றது. இதனால் இறைச்சி யுணவுகள் எல்லாவற்றினும் பார்க்கச் சைவ நல்லுணவுகளிலேயே முதலுணுவின் கரு மிகுந்திருத்தல் அறியப்படும். இனி ஊனுணவுகள் எல்லாவற்றினுங் கொழுப்புணவில் மேம்பட்டது பன்றி யிறைச்சியாகும். அதன் அளவு நூற்றுக்கு முப்பத்து மூன்று பங்காம்; ஆனாற் சைவ உணவுகளிலோ வெனின், பாற்கட்டியில் முப்பத்தேழு பங்கும், வாதுமைப் பருப்பில் ஐம்பத்தைந்து பங்கும், அக்ரோட் பருப்பில் அறுபத்து நான்கு பங்கும், வெண்ணெயில் எண்பத்தைந்து பங்கும் அமைந்து

அக் கொழுப்புணவுப் பொருள் இறைச்சி யுணவினும் பார்க்கப் பன்மடங்கு விஞ்சி நிற்றல் காண்க. இனி உப்புணவும் நீருணவும் ஊனுணவிற் சேராமல் சைவ உணவுப் பண்டங்களாய்ப் பண்டு தொட்டே வழங்கி வருதல் யாவரும் அறிந்த தொன்றேயாம். இனி, இனிப்புணவுப் பொருள் ஊனுணவுகள் எதன்கண்ணுமே இல்லாமை நாம் பெரிதும் நினைவிருத்தற்பாலதாகும். ஆனாற் சைவ உணவுப் பண்டங்களில் அவ் வினிப்புணவின் கரு நிரம்பவுங் காணப்படுகின்றது. பட்டாணியில் நூற்றுக்கு அறுபத்திரண்டு பங்கும், கோதுமை மாவில் எழுபத்திரண்டு பங்கும், பார்லியுணவில் எழுபத்து மூன்று பங்கும், அரிசியில் எழுபத்தொன்பது பங்கும் அவ் வினிப்புணைப் பொருள் அமைந்து கிடக்கின்றனவென்க. இவையெல்லாம் இக் காலத்து இயற்கைப் பொருள் நூலாராற் செவ்வையாய் ஆராய்ந்து விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. (See Mr. Ramdas Pal's Book on Vegetarian Diet) இனி இவ் ஐவகைப் பொருள்களும் ஒருங்கமைந்த உணைப் பண்டங்கள் மரக்கறி யுணவுகளிலேயே நிரம்ப விருக்கின்றன. அவையாவன:—"பால், பாற்கட்டி, பாலேடு, வெண்ணெய்,நெய், கோதுமை அப்பம், கோதுமைமா, கம்புமா, சோளமா, வாற்கோதுமைமா, அரிசி, எள், கொள், தினை,கேழ்வரகு, அவரை, மொச்சை, பச்சைப் பட்டாணி, நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உழுத்தம் பருப்பு, காளான், அறைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, தூதுளங் கீரை, சிறு கீரை, வசளைக் கீரை, பூக்கோசு, முட்டைக்

கோசுக் கீரை, சீமை முள்ளங்கி, முள்ளங்கி, வள்ளிக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, கொட்டிக் கிழங்கு, அத்திப் பழம், கொடிமுந்திரிப் பழம், பேரீச்சம் பழம், வெள்ளரிப் பழம், கொம்மட்டிப் பழம், பிச்சப்பழம், சீமையிலந்தைப்பழம், எலுமிச்சம் பழம், நாரத்தம்பழம், செவ்வாழைப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம், தேங்காய், பனைநுங்கு, முருங்கைக்காய், வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், பாகற்காய், வாழைக்காய், மாங்காய், பலாக்காய், சர்க்கரை, கற்கண்டு, பனைவட்டு, கரும்பு முதலியன ;" (ஆசிரியர் மறைமலையடிகள் இயற்றியருளிய "பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்" பார்க்க). வயிற்றுக்குண்பன இவ்வாறு மரக்கறி யுணவுப் பண்டங்களில் எண்ணில இருப்பவும்; மக்கள் சிற்றுயிர்களைக் கொன்றெடுக்கும் நாறுடலை நாடிச்செல்லல் ஆ! எத்துணை அறியாமையாகும்! இதனை உணர்ந்தன்றோ நம் பெரியார் ஒருவரும்,

"வயிற்றுக் குண்பன ஆயிரம்
இருக்கக் கண்டும் விடாதுயிர்
வதைத்துத் தின்பவர் பாழ்மதம் —அழியாதோ?"

என வயிறெரிந்து கூறினர். ஆகவே உடம்பை வளர்த்தற் குரிய முதலுறு முதலான உணவுப் பொருட் கூறுகள் இறைச்சி யுணவுகள் எல்லாவற்றையும் விட இன்னனம் மரக்கறி யுணவுகளிற் பன்மடங்கு மேலாக இயற்கையே இனிதமைந்து கிடப்பவும் நம் ஊனுண்பிகள் இவற்றையெல்லாம் நன்காராய்ந்து உண்மை காணமாட்டாமல் 'முழுப் பூசனிக்காயைச்

சோற்றில் மறைப்ப'தோ டொப்ப அவ்வியற்கை யமைப்பினை மாற்றி முரண்பட உரைத்து இழுக்குவ ராயின் அவர்தம் இயற்கைப்பொரு ளாராய்ச்சி யறி வின் பெற்றி எத்துணைச் சால அழகிது அன்பர்களே!

---

௬. வலிமை முதலானவை ஊன் உணவால் வாரா

மூன்றாவது வலிமை, சுரு சுருப்பு, அறிவு, ஆண்மை முதலான தொழின் முயற்சிக்குரிய பண்பு கள் ஊன் மிசைதலினாலேயே மக்கட்கு உண்டாகின் றன வென்பது. இக் கோட்பாடும் வெறும் பொய்யாம். முதனுணா முதலான ஐவகை உணாப் பொருட் கருக் களும் இறைச்சி யுணாக்களைக் காட்டிலும் மரக்கறி யுணாக்களிலேயே மிகுந்திருக்கின்றன வென்பது மேல் எடுத்து விளக்கிக் காட்டினமையால் நன்கு புலனாத லின், அம் மரக்கறி யுணாக்களை முறையாக உண் பார்க்கே அவ் வைவகை உணாப் பொருட் கருக்களும் நிரம்ப உடம்பிலேறி மிகுந்த வலிமை முதலியவற்றை உண்டாக்கும் என்பது செவ்வையாய் விளங்குகின்ற தன்றோ? ஆகையால் இனி வேறு கூறுவானேன்? ஊன் மிசைதலால் வலிமை பெறப்படா தெனவே வலிமையால் விளையுஞ் சுரு சுருப்பியல்பும் அவ்வூன் மிசைதலால் உண்டாகா தென்பது தானே பெறப் படும். அறியாமை மிகுதியும் உடைய சிற்றுயிர்களின் ஊனை அடுத்தடுத்து உண்பார்க்கு அவ்வறியாமையே மிகுதியும் உண்டாகுமெனவும், மரஞ் செடி கொடி கள் முதலாயின ஏனைச் சிற்றுயிர்களினும் பார்க்கப்

பேரறியாமை மிகுதியும் உடையவாயினும் அவ்வறியாமை அவற்றின் உடம்புகளில் விளையுங் காய் கனி கிழங்கு முதலியவற்றிற் பதிதலின்மையின் அவ்வாற்றால் அவற்றை உண்பார்க்கு அறியாமை விளைதலென்பது சிறிதுமில்லை யெனவும் இக்கட்டுரையின் முற் பகுப்பில் இரண்டாம் பிரிவின்கண் நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றது. மேலும் முதலுணா முதலிய உணவுப்பொருட் கருக்கள் சாலவும் நிரம்பியுள்ள மரக்கறியுணாக்களை உண்பாரே அறிவுப் பெருக்கம் அடைவாரெனல் பொருந்துமன்றி அவ் வுணாக் கருக்கள் நிரம்ப அமையாத ஊனுணவுகளை விழுங்குவார்க்கு அவ் வறிவுப் பெருக்கம் எப்படியும் உண்டாகும் எனல், ‘என் மகள் முழுமொட்டை, ஆனால் அவள் கூந்தலழகி’ என்னும் வெற்றாரவார உரையினை ஒப்பதன்றி வேறன்னை? இனி ஆண்மை யுண்டாகும் என்பதும் அவ் வுரையினை ஒப்பதேயாம். அறிவு இல்லையாயின் மக்கட்கு ஆண்மை எவ்வாறு உண்டாகும்? உடம்பு வன்மை ஆண்மைக்கு ஒரு வலிமையை உளதாக்கு மன்றி அவ் வன்மைதானே ஆண்மையை விளைத்திடுமென்றல் உண்மை அறியாதார் கூற்றாகும். அன்றி அங்ஙனமே வைத்துக்கொண்டாலும் உடம்புக்கு வலிமை விளைப்பது மரக்கறியுணவே யென்பது மேற் காட்டப்பட்டிருத்தலின் அம்மரக்கறி யுணவினாலேயே ஆண்மை யுண்டாகுமென லன்றோ முறையாகும்? பருத்த தோற்றமும் முரட்டு இயல்பும் சினப் பார்வையுமே ஆண்மையெனவும், ஒருவர் தமக்குத் தீமை செய்தால் உடனே பெருஞ் சினமும் மூண்டு

தாமும் அதற்கு எதிராகப் பன் மடங்கு மிகுதியான பெருந்தீங்கு செய்தலே வீரம் எனவும் பொருந்தா வகையாய் எண்ணித் தாங் கொண்ட அத் தவறான கருத்துக்கு ஊன் மிசைதல் கட்டாயமாகு மெனவும் சிலர் வற்புறுத்துகின்றனர். இப்படிப்பட்ட பிழை பட்ட கருத்துக்களாலும் அக் கருத்துக்களின் வழியே விளையும் பல பிழைபட்ட செயல்களாலும் உலகத்தில் உண்டாகுங் கொடுமைக்குந் துன்பத்துக்கும் ஓரளவே யில்லை. இப்பெற்றிப்பட்ட ஆண்மையைத் தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனார் "புல்லறி வாண்மை" யெனவே கூறி ஒதுக்கினர். அங்ஙனங் கூறி ஒதுக்கு மிடத்தும் அதனை ஆண்மை யென்னுஞ் சொற் கொண்டு கூறுதலில் தமக்குக் கருத்துடம்பாடு இல் லாமையால் புல்லறிவாண்மை யென்னும் அவ்வதிகார முழுமையும் ஆண்மை யென்னுஞ் சொற் பெய்யா மலே மிக விழிப்பாய் அவர் பாட்டுகள் அருளிச் செய் திருக்கின்றார். தம்மோடு எதிர்ந்து வருந் துன்பங் களினிடையே மக்கள் நன்மைகளைக் கடைப்பிடித்து, அவற்றை எவ்வாற்றானுந் தளர விடாமல் மேற்கொண் டொழுகுதலே ஆண்மை யென்று அப் பெருமான் திருவுள்ளம் பற்றினர். அதனை அவர் "சான்றாண்மை" யெனத் தழுவிக் கூறினர். அச் சான்றாண்மையையே ஆண்மை யெனக் கூறல் வேண்டு மென்பது அவர்க் குக் கருத்தாகலின் அவ்வதிகாரத்துக் குறட்பாக்களில் அவர் ஆண்மை யென்னுஞ் சொல்லை மிக்க ஆண்மை யுடன் பெய்திருக்கின்றார். ஆகையால் ஆண்மை யல்லாத விலங்கி னியல்புகளை ஆண்மை யெனத்

தவறாகக் கருதி அங்ஙனம் கருதிய தமது தவ
றான கருத்துக்காக மக்கள் கட்டாயம் ஊனுண்ணல்
வேண்டு மென மேலொரு தவறான கருத்தையும்
வெளிப்படுப்பாரது செயல் ஆ! எத்துணைத் தீங்குக்கு
இடன் செய்கின்ற தென்பதை நினைந்து பார்மின்கள்
அன்பர்களே !

இவ்வாறு நூலறிவு ஆராய்ச்சிகளால் முடித்துக்
காட்டிய இவ் உண்மைகள் இனிச் சில நிகழ்ச்சிச்
சான்றுகளாலும் முறையே ஆராய்ந்து நிறுவப்படு
தல் இக்காலத்துக்கு மிகவும் முதன்மையான தாகும்.
மக்களை விட விலங்கினங்களே வலிமையிற் சிறந்
தனவா மென்பது எவரும் அறிந்த தொன்று. அவ்
விலங்கினங்களினும் பருமனிலும் வலிமையிலும் மிகச்
சிறந்தது யானையாகும்: இவ்யானைகள் உயர்ந்த மலை
முகடுகளி லிருக்கும் பெரிய பெரிய தேக்குமரம்
ஆச்சாமரம் முதலியவற்றை யெல்லாந் தம்முடைய
தும்பிக்கைகளால் எளிதாகப் பெயர்த்தெடுத்துக்
கொண்டு நீண்டதொலைவு வன்மையுடன் நடந்து அம்
மலையின் அடிவாரங்களிற் கொணர்ந்து ஒன்றின்மே
லொன்றாய் அடுக்குந் திறலுடையன. கண்ணுக் கெட்
டாத தொலைவாயினும் நொய்ம் மணல் நிரம்பிய
பெரும் பாலைவனங்களி லெல்லாஞ் சுமைப்பொதிகள்
தாங்கி ஓயாது நடக்கும் பேராற்றல் வாய்ந்த ஒட்ட
கங்களின் வன்மை எவ்வளவு சிறந்ததாயிருக்கின்றது!
கலப்பையின் கொழுமுனைகளைக் காடுமுரடான கட்
டாந் தரையுள் ஆழ இறக்கி அத்தரையினை அடியோடு
பேர்த்து அதன் மண்ணாங்கட்டிகள் கீழ் மேலாகப்

புரண்டு புழுதியாகும்படி புன்மேடுகளிலுஞ் சேற்று நிலங்களிலும் ஏரடிக்குங் காரெருமைக் கடாக்களும் எருத்து மாடுகளும் எவ்வளவு வலிமை சான்றனவா யிருக்கின்றன! இத்தகைய பயன்படும் பெருஞ் செயல்களை யெல்லாம் சிங்கமும் புலியுஞ் சிறுத்தையும் முதலான ஊனை தின் கொடுவிலங்குகள் ஒரு சிறிதேனுஞ் செய்வனவாமோ? ஒரு சிறிதுஞ் செய்வன வாகா. மற்று அப் பெருஞ் செயல்களை யெல்லாம் மிக எளிதாகச் செய்ய வல்ல யானையும் ஒட்டகமும் மாடுகளும் முதலாயினவோ வெனின், ஒரு சிறிதும் ஊனை தொடாது வெறுந் தழைகளையும் புல்லையுந் தின்று குளிர்ந்த தண்ணீரையே என்றும் பருகுவனவாய் உயிர் வாழக் காண்கின்றோம்.

இனி விலங்குகளை யல்லாமல் மக்கட் கூட்டத்தை எடுத்துக்கொண்டாலும் அவர்களிலும் மரக்கறி யுணாக்களை உண்பவரே ஏனை ஊனுண்பாரை விட வலிமையிலும் முயற்சியிலும் உழைப்பிலும் மேம்பட்டவராகக் காணப்படுகின்றனர்! 'ஸ்பானியர்' என்னும் வகுப்பாரில் ஒரு சிலர் தென் அமெரிக்காவின் செப்புச் சுரங்கங்களிற் பெரிய பெரிய பொதி மூட்டைகளைச் சுமந்து செல்லும் உழைப்பான அலுவலை உடையவராவார்கள்; அவர்கள் முதுகின்மேல் ஏறும் ஒவ்வொரு கோணி மூட்டையும் நான்கு அல்லது ஐந்து பேர் தூக்கி வைத்தற்குரிய அவ்வளவு பளுவுள்ளதாகும்; அத்தகைய பெருஞ் சுமையான மூட்டைகளைக் குனிந்தபடியாய்த் தூக்கிக் கொண்டு இடையிடையே எதிர்ப்படுஞ் செங்குத்தான மலைகளின் மேலெல்லாம் ஏறியிறங்கி நாளொன்றுக்கு

ஐம்பது நாழிகை வழிநடந்து பலப்பல ஊர்கட்குச் செல்வார்கள்! இஃது எவ்வளவு வலிமையும் உழைப்பும் உடைய செயல்! இப்படிப்பட்ட பெருவலிமை படைத்த இந்த 'ஸ்பானியர்கள்' சிறிதும் ஊனுணவே தொடாமல் முழுவதும் மரக்கறி யுணவுகளையே உண்பவராவார்கள். இன்னும் அந்நாட்டிலுள்ள இத்தகைய கூலியாட்கள் ஒரு வகையான வாழைப் பழங்களை மட்டுமே உணவாகக் கொண்டு தொடர்பாகப் பல திங்கள்கள்கூட எதும் அயர்ச்சியின்றி உயிர்வாழ்வதும் வழக்கமாகுமென்று தென் அமெரிக்காவிற் பல ஆண்டுகள் வதிந்து நாடு முழுமையுஞ் சுற்றிப் பார்த்து உண்மை கண்ட 'பிரிக்காம்' (E. M. Brigham) என்னும் பெரியார் நன்கெடுத்துக் கூறியிருக்கின்றார். இன்னுந் தன் வாழ்நாளளவும் மரக்கறியுணவுகளையே உண்டு வலிமை யேறிய நம் இந்திய வன்மையாளன் ஒருவன் தரையின்மேல் மல்லாந்து படுத்துத் தன்னுடைய இரண்டு முழங்கைகளையும் மார்பின்மேல் தூக்கிக் குறுக்காக இணைப்பாய் உயரப்பிடித்து அவற்றின்மேல் ஒரு பெரும் பாராங்கல்லை நிறுத்திப் பல நாழிகைகள் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின் அதனை மலர்ச்செண்டுபோல் தொலைவில் எறிவான் என்பதும், அங்ஙனமே மரக்கறி உணவுகளை உண்ணும் மற்றொரு வன்மையாளன் அறுநூறு வீசை எடையுள்ள பெருஞ் சுமைகளையெல்லாம் உடலுக்குடன் சுமந்து உரிய இடங்களிற் சேர்ப்பான் என்பதும் எவ்வளவு வியத்தற் குரியவாயிருக்கின்றன. அது மட்டுமோ? கடந்த பதினெட்டுப் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டுகளின் நடுப்பகுதியிற் "பெருவியர்"

(Pervians) என்பவர்கள் உலகத்திலேயே மிகவும் ஆண்மையுள்ள சாதியாராக விளங்கினார்கள். இவர்களிற் பெண்மக்களும் ஆண்மக்களை ஒப்பப் பல வகைகளில் ஆண்மையும் வன்மையும் ஒருங்கு படைத்திருந்தார்கள். இவர்களிற் பலர் அடங்கிய ஒரு போர்ப் படை 1823-ம் ஆண்டில் நாளொன்றுக்கு அறுபத்தெட்டு கல்லுக்கு மேலாகப் பதினொரு நாட்களில் தொடர்பாக எழுநூற்றைம்பதுகல் படை ஒழுங்கு படி நடந்து சென்று முடிவில் தமக்கு எதிரிகளாய் வந்த பெரும் பெருஞ் சேனைகளை யெல்லாம் உடனே எதிர்த்துப் போர்செய்து முறிய அடித்து முதுகுபுறங் காட்டி ஓடச் செய்தனரெனவும், இவர்கள் உண்பது வறுத்த கோதுமை அரிசியேயாமெனவும், இவர்கள் வழி நடந்த நாட்களிலும் அதனைத் தம்முடைய சட்டைப் பைகளில் எடுத்துக்கொண்டு போயிருந்தன ரெனவும் 'ஸ்மித்' (Smith) என்னும் புகழ் பெற்ற ஆங்கில நூலாசிரியர் நன்கெடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார். மேற் காட்டிய இவ்வுண்மைகள் அவ்வளவையும் இந்தத் துறைகளில் மிகவும் உழைத்துப் பேராற்றலும் பெரும்புகழும் நிரம்பவும் வாய்ந்தவரான 'ஜான் ஹார்வே கெலாக்' (John Harvey Kellogg M. D., LL. D; F. A. G. S.) என்னும் மேனாட்டு ஆசிரியர் தாம் இயற்றிய 'மாந்தரின் இயற்கையுணவு' (The Natural Diet of Man) என்னும் மிகச் சிறந்த நூலில் இனிதெடுத்துக் காட்டி யிருக்கின்றார். நெப்போலிய மன்னனுக்குப் போர் வீரராயிருந்த சிலரும் வெறுங் கோதுமை அப்பமும் உருளைக்கிழங்கு குழம்புமே உணவாகக்

19

கொண்டு நாடோறும் நாற்பது நாழிகை வழி நடந்து கடும் போர் புரிந்து மறுநாளும் அங்ஙனமே மீண்டும் வழிநடந்து போர்செய்யும் புத்தாற்றல் வாய்ந்தவரா யிருந்தன ரென்பதும் இங்குப் பெரிதும் நினைவுகூரற் பாலது. 'ஜார்ஜ் ஆலே' என்னும் உடற் பயிற்சியா ளர் 1904-ம் ஆண்டில் இலண்டனி லிருந்து எடின் பரோ என்னும் இடத்திற்கு ஏறக்குறைய இருபத் தேழு மணி நேரத்தில் முந்நூற்று எண்பத்திரண்டு கல் தொலைவு இரட்டைச் சக்கரவண்டியில் (Cycle) ஊர்ந்து வெற்றிபெற்றார். இவர் இடையே மூன்று முறை விட்டு விட்டுச் சென்றிருக்கின்றார். இவர் முழுவதுஞ் சைவ உணவே உட்கொள்பவராவர். (See Mr. Sidney H. Beard's The Testimony of Science in favour of Natural & Humane Diet.) இங்ஙனமே ஈஸ்ட் போர்ன் (Eastbourne) என்னு மிடத்திலுள்ள ஜேனட் ரோகர், காத்லீன் ரோகர் என்னும் பெண் மக்கள் இருவருந் தாம் பிறந்தது முதற் புலால் தொடாமற் சைவ உணவே உண்டு வருகின்றார்; இவர்கள் நீண்ட தொலைவு நீரில் நீந்துதலில் எல்லாரையும் விடப் போராற்ற லுடையவர்களாயும் அதன்கண் [illegible] மானவர்களாயும் விளங்குகின்றார்கள். உண[illegible] வண்ணம் நாட்டியம் புரிதலில் மிக்க அறிவு கூர்மை யுடையவர்களாயு மிருக்கின்றார்கள்; (The 'Vegetarian News' for March 1930.)

ஆகையால் வலிமை, சுறு சுறுப்பு, அறிவு, ஆண்மை முதலான தொழின் முயற்சிக்குரிய பண்புகளெல்லாம் மரக்கறி யுணவுகளை உண்பார்க்கே யன்றி ஊனுண்பாரி

68606
L:5
N30

னும் பார்க்க நிரம்பவும் உண்டாகுமென்பது இவ்வாற்றாற் சொல்லாமலே பெறப்படுதல் கண்டு கொள்ளப்படுமன்றோ?

---

௭. செரியாமைக்கும் நோய்க்கும் வாழ்நாள் குறைவுக்கும் ஏது ஊனுணவே

இனி நான்காவது எளிதிற் செரிமானமாய் உடம்பிற்கு நோய் வருவியாததும் நீண்ட வாழ்நாளை வளர்ப்பதும் ஊனுணவே யாகுமென்பது. அன்பர்களே! இதனினும் பெரியதொரு புளுகுரையும் முரண்பாட்டுரையும் நமக்கு வேறு யாண்டுங் காணப்படா. வயிற்றினுட் சென்றவுடன் தன் உருச் சிதைந்து குழம்பாய் மாறிச் சாறுள்ள பகுதிகளெல்லாம் இரைப்பைச் சுவரூடு சுவறியேறிச் செந்நீராய் உடம்பெங்கும் பாவி ஊறுதற்குரிய பண்டமே உணவு எனப்படும். உடம்பிற் சுவறி ஊறிய செந்நீர்க் குழம்பாகிய உணவுப் பண்டமும் ஆங்காங்குந் தொழின் முயற்சிகளால் உடம்பசைவுகட்குப் பயன்பட்டு அம்முகத்தால் முதன்மையான உணவுப் பொருட் கருக்களெல்லாஞ் செலவழிந்து போக எஞ்சிய சக்கைகள் செந்நீர்க் குழாய்கள் ஓடுதற்கு வசதியாக அவற்றைச் சுற்றிச் சதைச் சுவர்களாய் அமைந்து விடுகின்றன. அந்தச் சதைச் சுவர்களாகிய சக்கைகளே மெய்யறிவு வாய்ந்த கீழ்தா மக்களால் விரும்பி உண்ணப்படும் ஊனுணவாகும். தேன் முழுமையும் பிழிந்து எடுக்கப்பட்டபின் அதன் கொழுப்படைகள் எவ்வாறு சக்கையெனக் கழிக்கப் படுகின்றனவோ அங்ஙனமே முதன்மையான உண

வுப் பொருட் கருப்பகுதிகளெல்லாம் பயன்படுத்தப் பட்ட பின் எஞ்சி நிற்குஞ் சக்கைப் பகுதிகளே இவ் ஊனுணவுச் சதைப் பகுதிகளாய்க் கழிக்கப்படுகின் றன. தேன் தங்கியிருந்த தேனடை அத் தேனின் சார்பினால் மிகச் சிறிதாகவேனுஞ் சுவை பயத்தல் கண்டு வெறும் வாய்க்கு அவல் அகப்பட்டாற்போல் வேறு சுவைப் பண்டங் கிட்டப்பெறாத கையறியாக் குறுமக்கள் தம்முடைய வாயும் பல்லும் நோவ மெல்ல மெல்ல மென்று உமிழ்தல் வழக்கமன்றோ? அதனை யொப்பவே உணவுப்பொருட் கருக்கள் சாலவும் நிரம்பியுள்ள மரஞ் செடி கொடிகளின் காய்கறியுணவு கள் கிட்டப்பெறாத மக்கள் அக் காய் கறி யுணவுகள் செந்நீர் உருவாய்த் தங்கி ஓடிய இடம் ஊன்பொதியா யிருத்தலின் அச் செந்நீரின் சார்பினாற் சிறிது உணாக் கருக்கள் அமைந்தனபோற் காணப்படும்; அவ் ஊன் சக்கைகளை உணவாக உண்டு முடிவில் ஏதும் பயனறி யாமற் கழிகின்றனர். ஐயகோ! அவர்தம் அறியா மையை என்னென்பேம்! மரங்களிலும் நீர்க்குழாய் கள் ஓடுதற்கு இடமாய் அமைந்துள்ள அடி மரம் முதலியவற்றின் மரச் சக்கைகளைப் போன்றனவே ஏனைச் சிற்றுயிர்களின் உடம்புகளிலுஞ் செந்நீர்க்குழாய் கள் ஓடுதற்கு இடமாய் அமைந்துள்ள சதைச் சக்கை களுமாம். மரச்சக்கைகளை எவரும் உணவாகக் கொள் ளார். அம் மரங்களிற் பருவந்தோறும் உணாப் பண் டங்கள் வந்து நிரம்பி வீழ்த்தலுந் தளிர்த்தலும் பூத் தலுங் காய்த்தலும் பழுத்தலுஞ் செய்யுங் கிழங்கு களுங் கீரைகளும் பூக்களுங் காய்களும் பழங்களு.

மான அவற்றின் பயன்களையே எவரும் உணவாகக் கொள்வர். ஆகையால் அடி மரம் போன்ற மரச் சக்கைகளைப் போன்றனவே சிற்றுயிர்களின் உடம்பால் ஆன ஊன்சக்கைகளுமா மாகலின் அவற்றை விரும்பி உண்பாது செயல் எத்துணை வீணானதாகுமென்பதை எண்ணிப் பார்மின்கள் அன்பர்களே! மரஞ் செடி கொடிகளிற் பருவங்கள்தோறுங் காய், கனி, கிழங்கு, கீரை முதலான உணவுப் பொருட் பண்டங்கள் அவ்வப்போதும் உண்டாதல்போல் ஆடு, மாடு, கோழி, கொக்கு, பன்றி, மீன் முதலான சிற்றுயிர்களின் உடம்பில் அங்ஙனம் எவையேனும் பருவந்தோறும் உண்டாகின்றனவா வென்றால் அதுவும் இல்லை. இங்ஙனம் எவ்வகையினும் பயன் படுதல் சிறிதுமில்லா வெறும் ஊன் சக்கைகளையே பற்றிக்கொண்டு நாடோறும் பிடிவாதஞ் செய்வாரது வெற்றறிவு, அஃதொப்பவே எவ்வகையினும் யாண்டும் பயன்படுதலில்லாத வெறுஞ் சக்கை யறிவு ஆகுமே யல்லாமல் வேறென்னை? தலைக்குமேல் ஏறிய காம வேட்கையால் மிக்க ஆவலோடு சென்று இருட்டறையிற் கிடக்கும் ஏதில் பிணந் தழுவிப் பயனறியாது ஒழிவார் நிலைக்கும் தமது உணவுடம்புக்காக இங்ஙனம் பிறிதோருயிரின் பிணவுடம்பை நச்சி நச்சித் தின்று சாறறியாது கழிவார் நிலைக்கும் ஏதும் வேறுபாடு காணப்படவில்லை. ஆகையால் ஊனுணவு என்பது உணவுப்பொருள்களின் சாறு கழிந்த வெறுஞ் சக்கையேயாம் என்பது இப்போது இனிது விளங்குதலால் அவ் வலுவற்ற சளைச் சக்கையையே அடுத்தடுத்து உண்பார்க்கு அவை

இரைப்பையிற் சென்றவுடன் அப்படியே செந்நீரிற்
கலந்து ஏற்கெனவே யுள்ள ஊன் சக்கைகளோடு சக்
கையாய் ஒருங்கு சேர்ந்து உடம்பைப் பூதம்போற்
பருக்கச் செய்துவிடுகின்றன. ஆனால் அச் சக்கைகளை
உண்ணும்போது அவற்றுடன் ஏதும் உணவுப்பொருட்
சாறுகள் உட் செல்லாமையால் உடம்பிற் செந்நீ
ரோட்டம் குறைந்து வெறும் நீரோட்டமே மிகுந்து,
அப் பருமன் உடம்பு முழுமையும் நீர் கோத்துக்
கொண்டு வீக்கமும் நோக்காடும் விளைத்து முடிவில்
உடம்பை அடியோடு மாய்த்து விடுகின்றது. உடம்பும்
வலிவு சிறிதுமின்றி வெறுஞ் சதைப் பொதியாய்க்
கழிகின்றது. இந்நுட்ப உண்மையை அறிந்துகொள்ள
மாட்டாமற் பொதிமாடுபோல் உடம்பு பருத்துவிட்
டமை மட்டுங் கண்டு, அங்ஙனம் பருத்தமை ஒன்று
கொண்டே அவ்வுடம்பை நிரம்பவும் வலிவுடையது
போலு மெனத் தமது ஏழைமை யறிவாற் போலியா
யெண்ணி ஏமாந்து மெய்யறியாப் பொது மக்கள் சிலர்
ஊனுண் பழக்கத்தையே விடாப் பிடியாய்ப் பின்
பற்றி அவ்வாற்றாற் பெரு நோய் கொண்டு காலம்
முதிரா முன்னரே கூற்றுவனுக்கு இரையாய்க் கழி
கின்றனர். ஈது எவ்வளவு தீமையான மூடப்பழக்கம்!

மேலும் ஊன் சக்கைகளென்பன இரைப்பையிற்
சென்றபின் உணவுப் பொருள்களைப்போல் உடனே
பல கூறுகளாய்ப் பிரிந்து குழம்பாய் மாறும் இயற்கை
யுடையன அல்ல. ஏனென்றால் இவ் வூன் உணவு
மரக்கறி உணவுகளைப்போல் நறுக்கவும் மெல்லவும்
அரைக்கவும் உமிழ் நீரோடு கலக்கவும் பின்னர்ச்

செரிக்கச் செய்யவும் முடியாததா யிருக்கின்றது. வாயிலேயே நன்றாய் அரைக்கப்பட்டு உட்செல்லாமையால் இரைப்பையிற் சென்றக்காலும் அது செரிமானமாகாமல் இரைப்பைக் கருவிக்குங் கடுமையான உழைப்பினைத் தந்து எந்நேரமும் ஏதாமொரு நோயை வருவித்துக்கொண்டே யிருக்கின்றது. இவ் வூன் சக்கைகள் உண்மையில் உணவுப் பொருள்களாயின் அவை உடனே செரிமானமாகும். அங்ஙனமன்றி அவை அவ்வுணவுப் பொருள்களிற் கலந்து கிடக்குந் திப்பியேயாய் முடிதலால், அவை செரித்தற்கு நீண்ட நேரம் வேண்டப்படுகின்றது. இந்தத் திப்பிகள் உணாக் கருக்களோடு கலந்து மரக்கறி யுணவுகளாயிருந்த முதல் நிலையிலானால் திப்பியுஞ் சாறுமாய் ஒருங்கு கலந்திருந்தமையின் செரிப்பது ஒருவாறாய் முடிந்தது. மரக்கறி யுணவாயிருந்த அம் முதல் நிலையிலுங்கூட உணாக் கருக்கள் நீங்கி இத் திப்பிமட்டும் இரைப்பையிற் சென்றிருக்குமாயின் அப்போது அது நன்கு செரியாமல் இரைப்பைக்கும் நீண்ட உழைப்புத் தந்து நம்மையும் நோய்க்கு இரையாக்கியிருக்கும். ஆயினும் அப்போதேனும் ஓர் உய்வகை யுண்டு. என்னையெனின், அம்மரக்கறி யுணவின் திப்பி பல்லினால் நறுக்கவும் மெல்லவும் அரைக்கவும் உமிழ் நீரோடு கலக்கவும் வயிற்றிற் சென்றதுங் குழம்பாய்ச் செரிக்கவும் இயல்வதா யிருந்தது. ஆனால் உணாப் பொருட் கருக்களுடன் அத் திப்பி உடம்பின்கட் சென்று சதைச் சக்கையாய் மாறிவிட்டபின் அது நறுக்கவும் அரைக்கவுஞ் செரிக்கவும் இயலாமலன்றோ இருக்கின்

றது? இங்ஙனம் இரைப்பையின்கண் உண்டாகும் எரி நீராற் செரிக்கப்படுதற்குரிய உணவுப் பொருளும்நீங்கி, நறுக்கவும் அரைக்கவும் இயல்வதான மரக்கறி [illegible]ண்டமும் அல்லாமல் வெறும் ஊன் சக்கைகளாய் மாறிவிட்டபின் அவ்விரண்டாம் நிலையில் அச்சக்கைகள் வாயினால் அதக்கி அப்படி அப்படியே விழுங்கப்பட்டு இரைப்பையின்கட் செல்லுமானால் அவை எவ்வாறு எளிதிற் செரிமானமாய் உடம்பிற்கு நலத்தையும் அவ்வாற்றால் நீண்ட வாழ்நாளையும் விளைவித்திடும்? ஒரு சிறிதும் விளைவியா வன்றே! ஊனுணவுகள் உணவுப் பொருள் கலவாத வெறுஞ் சக்கைகளா யிருத்தலின் அவை தீனிப்பையிற் சென்று செரித்த லென்பதே சிறிதும் இயலாதென்று கூறல் வேண்டும். ஊனுணவு கொள்வார் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அவ்வூனை ஏனைப் பெரும்பான்மையான மரக்கறி யுணவுப் பண்டங்களுடன் கலந்து கலந்து அவித்துண்டு வருதலின் அவர்க்கு அவ் வுணவு மிக்க வேதனையோடும் நீண்ட உழைப்போடுமேனுஞ் செரிக்கும் பழக்கத்திற்கு வந்துவிடுகின்றது. அங்ஙனமின்றி முன்பின் ஊனுண்டு அறியாத ஒருவர் திடுமென அதனை உண்பாராயின், உடனே அது சிறிதுஞ் செரிமானத்திற்கு வாராமல் அவருயிரை மாய்த்தே விடுமென்று உறுதியாய்க் கூறலாம். இவ் வுண்மையைப் புத்தர் பெருமான் உயிர் துறந்த வரலாறே நமக்கு மெய்ப்பித்துக் காட்டும். புத்தர் பெருமான் கொல்லாமை யறத்தையே அடிப்படையாய்க் கொண்ட புத்த சமயத்தை ஆக்கியவராகலின், அவர் ஊனுணவு

கொல்லாமல் உயிர் வாழ்ந்து வந்தவராவர். ஆயினும் அவர்பால் மிக்க அன்புடையவனான சந்தன் என்னுந் தட்டான் தான் வழக்கமாயுண்ணும் பன்றி யிறைச்சியைச் சோற்றோடு கலந்து அவர்க்குக் கொடுக்க அவரும் இவ்வுணவில் ஊனிருத்தல் அறியாது உடனே உண்டார். உண்டதும் என்ன ஆயிற்று? அவ்வூன் சிறிதுஞ் செரியாமல், அன்றே அவர் உயிர் துறக்க நேர்ந்ததன்றோ!

ஆனால், ஊனுண்டு பழகினவர்கள் திடுமென ஊன் நீக்கி வெறும் மரக்கறியே உண்பாராயின் அவர்க்கு இங்ஙனம் எதொரு தீமையும் விளையாது. முன்னைய நிலைக்கு உடம்பு பன்மடங்கு நலமாகவே தோன்றும். இதற்கும் உண்மையாய் நிகழ்ந்த ஒரு நிகழ்ச்சியை இங்கு எடுத்துக் காட்டுகின்றேம். மருத்துவத் துறையிற் போறிவும் அவ் வறிவினாலான பெரும் பழக்கமும் உடையவரான ஜான் ஹார்வே கேலாக் என்னும் ஆசிரியர் பெருமான் ஒருநாள் பகல் தமக்குத் துணையாய்த் தம்முடன் ஒத்துழைத்து வருபவரான தம் மருத்துவ நண்ப ரொருவருக்குத் தமது வீட்டில் விருந்திட்டு மகிழ நேர்ந்தது. விருந்துண்டபின் இருவரும் உடனே ஓரிடத்திற்குப் போகப் புறப்பட்டார்கள். சிறிதுதொலைவு சென்றபின், புதிதாய் வந்துவிருந்துண்ட நண்பர் நம் 'ஹார்வே கேலாக்'கைப் பார்த்துப் 'பெரியீர், சற்று நேரத்திற்கு முன் யானுண்ட விருந்துணவில் ஏதோ ஒரு பெருமை யிருக்கின்றது. என்றும் நேராத ஓர் உள்ளக் கிளர்ச்சி எனக்கு இப்போதிருப்பது தங்கட்குத் தெரிகின்றதா? பல

ஆண்டுகளாகப் பகலுணவு உண்டபின் இரண்டு மூன்று மணிநேரம் வரையில் எனக்கு ஏதொன்றுஞ் செய்ய இயலாமல் வெறும் இளைப்புங் களைப்புந் தூக்கமுஞ் சோம்பலும் அறிவு குழப்பமுமே உண்டாவது வழக்கம். ஆனால் இன்றுமட்டும் அப்படி இல்லையே. இதற்குக் காரணம் ஏதாயிருக்கலா மென்று தங்கட்குத் தோன்றுகின்றது' என்று வியப்புடன் கேட்டார். அதற்கு அம்மருத்துவாசிரியர் 'இதற்கு விடைகூறுதல் மிகவும் எளிது; இன்று நீங்கள் உண்ட பகல் உணவில் ஊன் கிடையாது'' என்று விடையிறுத்தார். அவ்வரிய பொருளுரை அந்நண்பர் செவியில் விழுந்ததும் 'அப்படியா'? என்று மிக வியந்து கூறிப் பின்னும் அதன் உண்மையை அறிவதில் அவர் மிகவும் வேட்கையுடையவரானார். அஃதுணர்ந்த புலவர் 'அதற்கென்ன ஐயம்? 'அயாவா' என்னு மிடத்திலுள்ள அறங்கூறுமன்றத்தின் உறுப்பினரும் நடுவருமான என் நண்பர் ஒருவர் ஊனுணவு உண்பதைத் விட்டொழித்ததிலிருந்து முற்பகல் நேரங்களிற் போலவே பிற்பகல் நேரங்களிலும் மிக நல்ல வேலை செய்யமாட்டுவாராயினர். ஆனால் அதற்கு முன் பல ஆண்டுகள் வரையிற் பிற்பகல் நேரங்கள் முழுமையும் அவர்க்கு மூளைச் சோர்வால் ஒரு வேலையுஞ் செய்ய இயல்வதில்லை. இதற்குக் காரணம் ஊனுணவுகள் மரக்கறி யுணவுகளைப்போல் எளிதிற் செரியாமையேயாகும்' என்று கூறினார். இவ்வரிய உண்மையைக் கேட்டதுவும் அம்மருத்து நண்பர் அறிவு திருந்தி, 'நல்லது, அப்படியானால் நான் ஊனுணவுகளை உடனே விலக்கி விடுகின்

றேன்' என்று மிக்க நன்றி யறிதலோடு கூறினர். அன்று தொட்டு அவர் உண்ணும் உணவுகளில் ஊனுணவை முற்றும் விலக்கினர். பின் மூன்று திங்கள் கழித்துத் தாம் இறைச்சி யுணவை விலக்கி யுண்ணுதலால் இதற்குமுன் பல ஆண்டுகளாக இருந்த நிலையினும் பார்க்க உடம்பு வகையிலும் அறிவு வகையிலும் மிக நேர்த்தியான நிலை இப்போது தமக்கு வாய்த்திருப்பதாக நம் கேலாக் பெருமானுக்கு அவர் அறிவித்தார். இவ்வுண்மை நிகழ்ச்சியை அப் பெருமானே 'மாந்தரின் இயற்கை யுணவு' என்னுந் தமது அரிய உண வாராய்ச்சி நூலில் விளக்கமாய் எடுத்துக் காட்டி யிருக்கின்றார்.

பாருங்கள் அன்பர்களே, பல ஆண்டுகளாக ஊன் உணவு உண்டு வந்த அம் மருத்துவ நண்பருக்கு அன்று பகல் உண்ட ஊன் கலவா உணவு, உண்ட ஒரு மணி நேரத்திலேயே முற்றுஞ் செரிமானமாய்க் கிளர்ச்சியும் மகிழ்ச்சியுமான நல்ல பயனை அளித்தது மல்லாமல், அன்று தொட்டு அவருடம்புக்கு எந்நாளும் ஏதும் ஊறுபாடு விளைவியாமல் மிக்க உடம்பு நலமும் அறிவு நலமுமே விளைத்திருக்கின்றது! இத்தகைய மெய் வரலாறுகளை யெல்லாஞ் சிறிதும் ஆராய்ந்து பாராமல் ஊனுண்பார் திடுமென அதனை விலக்கி விட்டால் உடனே அவருடம்புக்கு நோய் வந்து விடும் என்று எல்லாம் அறிந்துவிட்டார்போல் மயக்க வுரைகள் நிகழ்த்திக் கொண்டு நம் நாட்டு மக்கள் வீணே நகைத்தொழிகின்றனர். ஈது எவ்வளவு கொடுமை! கொடுமை!! ஆகையால் ஊனுணவு எளிதிற் செரிமான மாகாமல்

உடம்பிற்கு நோயையும் அவ்வாற்றால் வாழ்நாட் குறைவையுமே கட்டாயம் உண்டாக்குவதாகுமென்பது தப்பாமல் உணரற்பாற்று.

உடம்பின் கூறுபாடுகளையும் இயற்கைகளையும், அவ் வுடம்புக்கு இரையாய் இடுதற்குரிய உணவின் கூறுபாடுகளையும் இயற்கைகளையுஞ் சல்லடை கொண்டு சலித்தெடுத்தாற்போல் நன்கு ஆராய்ந்து அவ்வப்போதும் உண்மை காணும் மேனாட்டு ஆசிரியன்மார், ஊனுணவு எளிதிற் செரிமானமாகாமல் அளவற்றகொடு நோய்களை யெல்லாம் விளைவித்திடுகின்றன வென்று மேலும் மேலும் ஒருவாய்ப்பட உரைக்கின்றார்கள். பியூமான்ட் (Beaumont) என்னும் ஆசிரியரொருவர் ஊனுணவும் மரக்கறி யுணவும் உடம்பின்கட் செரிமானமாகும் நேரங்கள் இவ்வளவு இவ்வளவாம் எனக் கணக்கிட்டுப் பார்த்து, ஒரு ஆன்டு மாட்டிறைச்சி செரித்தற்கு மூன்றரை மணி நேரஞ் செல்லுமெனவும், நல்ல கொழுமையான பன்றி யிறைச்சி செரிப்பதற்கு ஐந்தரை மணி நேரத்துக்கு மேலும் வேண்டப்படு மெனவும், காய்ச்சிய பால் இரண்டே மணி நேரத்திற் செரிமானமா மெனவும், பூப்பதமாய் வெந்த நெல்லரிசிச் சோறு ஒரு மணி நேரத்திலேயே செரித்து விடுமெனவும் ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன்னமேயே எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார். ஏனை மரக்கறி உணவுகளிற் பெரும்பாலனவும் இங்ஙனமே ஒருமணி நேரம் முதல் இரண்டரை மணி நேரத்திற்குள் முதலறச் செரிமானமாய் விடுகின்றன. ஆனால் ஊனுணவுகளிற் பெரும்பாலனவோ வெனின், உண்டதிலிருந்து மூன்று மணி

நேரங் கழிந்த பின்னரே செரிமான மாகாநிற்கும்; ஆகையால் இவ்வியற்கை யுண்மைகளை ஒரு சிறிதும் எண்ணிப் பாராமல் நம் ஊனுண்பிகள் 'தாம் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றே கால்' என்பாரை ஒப்ப, ஊனுணவு ஏனை மரக்கறி யுணவினும் பார்க்க மிக எளிதிற் செரிமானமாய் விடும் எனப் படு பொய் உரைப்பதன் மேலும், அது நோயை வருவியாது வாழ்நாளையும் நீளச் செய்யுமெனப் பொருந்தா உரை கூறுவாராயின் அவர் கூற்றும், அவர் கூற்றுக்கு ஏதுவான அவர்தம் மதியல்லா மதியும் உலகத்துக்கு எத்துணைத் தீங்குகள் இழைப்பனவாகு மென்பதை எண்ணிப் பார்மின்கள்! நம் தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனார்,

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்"

என்று கட்டளையிட் டுரைத்திருத்தலின், உண்ட உணவு செரியாமையே உடம்புக்கு ஒரு பெருநோயாகு மென்பது இனிது விளங்குகின்றது. ஆதலாற் செரிமானத்திற்கு வராத ஊனுணவினை எந்நேரமும் விழுங்குதல் அச் செரியாமை ஏதுவாகவே அது தொலையாத நோய்க்கெல்லாம் இடஞ்செய்யு மென்பது சொல்லாமலே பெறப்படும்; அது மட்டுமோவெனின் அன்று; ஊன் உணவுச் சக்கைகள் மரக்கறி யுணவுப்பண்டமாயிருந்த முன் நிலையில் மிக்க நறுமணமும் இன்சுவையும் உடையதாயிருந்தது. ஆனால் அவை ஊன்சக்கைகளாய் மாறிய பின் நிலையிலோவெனின் வெறும் முடை நாற்றமும் நச்சு நீருமே நிரம்ப உடையதா யிருக்கின்றது.

அவ்வாற்றாலும் அது தன்னை விரும்பி யுண்பார்க்கு நினைத்தாலும் நெஞ்சு உருகும்படியான அத்தனை கடுமையான பெரு நோய்களையெல்லாம் ஒன்றன்மே லொன்றாய் வருவித்திடுகின்றது.

‘அலெக்சாண்டர் ஹெய்க்’ என்னும் புகழ் பெற்ற மருத்துவாசிரியர், ‘மக்கட்கு உண்டாகும் பிளவை முதலான அஞ்சத் தகுந்த நோய்களில் நூற்றுக்கு எழுபத்தைந்து நோய்கள் ஊனுண்ணுதலாலேயே உண்டாகின்றன’ என்று மிகத் தெளிவாய் எடுத்துக் காட்டி யிருக்கின்றார். புலாலுணவு சீழுஞ் செந்நீரும் உடையதாகலின், அதன்கண் நச்சு நீர் (Uric acid) நிரம்பி யிருக்கின்றது. மேற்கூறிய ‘ஹெய்க்’ என்னும் புலவர் பெருமான் ‘நச்சு நீரும் அதனால் நோய் உண்டாதலும்’ (Uric acid & Causation of Disease) என்னுந் தமது அருமை பெருமை வாய்ந்த நூலிற் ‘சூலை, கீல் பிடிப்பு, தலை நோய், கொறுக்கு, இழுப்பு, சன்னி, மூச்சுப் பிடிப்பு, நரம்பிழுப்பு, மனச்சோர்வு, மந்தம், மயக்கம், தூக்கம் பிடியாமை, திமிர் வாதம், காசம், செரியாமை, ஈரலடைப்பு, நீரிழிவு, விந்து வொழுக்கு, நீர்க்கோவை, குண்டிக்காயிற் கல்லடைப்பு, மூளைப் பழுது, முதுகெலும்புத் தளர்வு, அழற்சி, உடம்பு வீக்கம், ஈளை முதலான மிகக் கொடிய நோய்களெல்லாம் இந் நச்சு நீரினாலேயே உண்டாகின்றனவென்று இனி தெடுத்துக் கூறுகின்றார். இவரை யொப்பவே எனை ஆங்கில மருத்துவர்களிலும் பிரெஞ்சு மருத்துவர்களிலும் முதன்மை பெற்றவர்களெல்லாரும் நோய்களைபெரும்

பாலும் இந்நச்சு நீரினாலேயே உண்டாகின்றனவென்று இப்போது ஒரே முகமாய்க் கூறுகின்றார்கள். 'பிளவை' யென்னும் உயிர்க் கொல்லி நோயைப்பற்றிக் கூறுமிடத்து 'ரசல்' என்னும் மருத்துவாசிரியர் ஒருவர், அப் பிளவை நோய் உண்டாதற்கு முதன்மையான இரண்டு காரணப்பொருள்கள் தமக்குப் புலனாகின்றனவென்றும், அவ் விரண்டு காரணப் பொருள்களுள் ஒன்று, சிற்றுயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் உடம்பிலிருந்து எடுக்கும் இறைச்சியும், மற்றொன்று காபி, டீ என்பவற்றின் நச்சுச் சாறுமே யாகுமென்றும் உரைக்கின்றார். ஏனென்றால் அவற்றின்கண் மேற்கூறப்பட்ட நச்சு நீர் மிகவும் நிரம்பியிருத்தலினாலேயாம் என்பது அவர் கருத்து.*

ஆஸ்திரேலியா நாட்டில் ஊனுணவு மிகவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருதலால் அங்குப் பிளவை நோயும் நிரம்பப் பரவி வருகின்றதெனவும், இப்போது அந்நாட்டில் முந்நூறாயிரம் மக்கள் இக் கொடிய பிளவை நோய் கொண்டு தொடர்பாக வருந்திக்கொண் டிருக்கின்றனரெனவும், ஆண்டுதோறும் இந்நோயில் எழு

---

* "The two most potent factors appear to me to be animal flesh and the strong infusion of coffee or tea, taken together. That is, where ever much flesh or other rich proteid food, and much tea or coffee are eaten, in that community there will be much cancer.

In coztries not sharing in the uric-acid or poison producing dietary, the increase of cancer has not occurred." Hon Rollo Russell's 'Strength and Diet.'

பத்தையாயிரம் பேர் இறந்தொழிகின்றன ரெனவும் அந்நாட்டிலுள்ள மொத்தப் பெண் மக்களில் ஏழில் ஒரு பிரிவினர் தமது நாற்பதாம் ஆண்டு அடைந்ததும் இப் பிளவையால் உயிர் துறக்கின்றனரெனவும் அந் நாட்டின் வரலாறு அறிந்த மேனாட்டு ஆசிரியன்மார் நன்கெடுத்துக் காட்டுகின்றனர். இச்செய்தி எவ்வளவு அஞ்சதற் குரியதாயும் இரங்குதற் குரியதாயும் இருக்கின்றது பாருங்கள்! ஊனுணவின் கொடுமையால் உலகத்திற் பல பாகங்களிலும் உண்டாகும் எண்ணத் தொலையாத தீமைகளை யெல்லாம் ஆங்கில அமெரிக்க மேனாட்டு ஆசிரியர்கள் தம்முடைய உணவாராய்ச்சி நூல்களில் அங்கங்கும் எடுத்துக்காட்டி யிருப்பவற்றை எண்ணிப் பார்த்தால் உள்ளம் முதலற உருகுகின்றது. 'ஸ்மித்' என்னும் ஆசிரியர் ஈழை யென்னுங் கோழை நோயாளர்களிற் பாதிப் பேருக்கு அந் நோய் ஊனுணவினாலேயே வருகின்றதெனவும் ஆதலால் அந்நோயினால் உண்டாகும் பெரும்பான்மையான சாவுக்கு ஊனுணவே காரணமாகு மெனவும்* அளவு படுத்திக் கூறியிருக்கின்றார். அமெக்கா ஐக்கிய நாட்டில் இறந்து போவாரின் ஆண்டுக் கணக்கு நூற்றைம்பதாயிரத்துக்கு மேலும் ஆகின்றதெனவும் அவருள் எழுபத்தையாயிரம் பேர் ஊனுணவினா லுண்டாகும் இவ் ஈழை நோயினாலேயே இறந்துபோகின்றன ரெனவுங் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர். ஈழைநோய் கொண்ட பன்றியின் இறைச்சியை உண்ணுதலால் ஆண்டுதோறும்

* "It is evident that flesh-eating is responsible for many of the deaths which occur from this disease."

இருபத்தையாயிரம் பேர் கூற்றுவனுக்கு இரையாகின்றனராம். இத்தகைய கொடிய ஈளை நோய் கோழிக் குஞ்சுகள், வாத்துகள், மாடப் புறாக்கள், இன்னும் ஏனைய பறவை யினங்கள் முதலியவற்றின் ஊனின் வழியாகவும் மக்கட்குப் பரவுகின்றன வெனவும் இவற்றின் மண்ணீரல்களே இந்நோய் முதன்மையாய்க் குடிகொண்டிருக்கும் இடமாமெனவும் மருத்துவாசிரியர் ஆராய்ந்து கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர்.

மீன் இறைச்சியிலிருந்தும், செம்மறியாட்டின் இறைச்சியி லிருந்தும் எலும்புருக்கி நோய் உண்டாகின்றதென்று 'பேப்ஸ்' (Professor Babes) என்னும் ஆசிரியர் நோயாளிகளை நேரில் ஆராய்ந்து கண்ட உண்மைகொண்டு உறுதியாய்க் கூறுகின்றார். ஒருவகையான கடல்வாழ் உயிரின் ஊன் சாற்றை உட்கொள்ள நேர்ந்தமையாற் பல ஆண்டுகட்கு முன் 'சிகாகோ' நகரத்தின் புகழ்பெற்ற புண் மருத்துவரொருவர் திடுமென உயிர் துறந்துவிட்டனராம். இன்னோரன்னவற்றையெல்லாம் எண்ணிப் பார்ப்பார் எவரேனும் ஊனுணவினால் நோய் உண்டாகாது என்று கூற ஒருப்படுவாரோ கூறுமின்கள். ஊனுணவினால் இயற்கையாயுள்ள நச்சு நீரினாலேயே இங்ஙனம் நோயுண்டாகுமானால் நோய்கொண்ட உயிர்களின் ஊன் இன்னும் எத்தனை கொடு நோய்கட்கெல்லாம் இடஞ் செய்யாதிருக்கும்? இதனை அறியாமல் நோய் கொண்டிறந்த ஆடு மாடு முதலிய சிற்றுயிர்களின் ஊனையும் நம் மாந்தர் விரும்பி யுண்டு நோய்க்கே இரையாய்க் கழிகின்றனரே! மக்களால் வளர்க்கப்படும் ஆடு

கோழி மாடு முதலான இச் சிற்றுயிர்களுக்கும் மலச்சிக்கல், செரியாமை, காய்ச்சல், மஞ்சட்காமாலை, ஈரலடைப்பு, சிறுநீர்ப்பை யடைப்பு, வாதசூலை, திமிர்வாதம், சந்துவாதம், புண்ணோய், உடம்பு வீக்கம், நரம்பிழுப்பு, வெறி முதலிய நோய்கள் மக்களுக்கு உண்டாதல் போலவே உண்டாகின்றன வென்று 'ஜான் ஹார்வே கேலாக்' ஆசிரியர் இனிது எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார். ஆகையால் இந் நோய்கள் கொண்ட சிற்றுயிர்களின் இறைச்சியை பிசைவாரும் உடனே நோய்கொண்டு மாள்வாரென்று உணர்ந்து கொள்க. என்று இதுகாறும் கூறியவாற்றால் ஊனுணவு எளிதிற் செரித்து அங்ஙனஞ் செரிப்பதனால் உடம்புக்கு நோய் தராது நலமே தரும் என்பார் உரை அடியோடு புரைபட்டு, அவ் வுணவு செரியாமைச் சிக்கலானும் பிறவாற்றானும் நோய்க்கே ஒரு பெருங் களஞ்சியமாகும் என்பது இனிது விளங்குதல் காண்க.

இனி இத்தகைய கொடிய நோயுணவாகிய ஊனுணவு நீண்ட வாழ்நாளை வளர்க்குமென எதிர்சாரார் கூறுவாராயின் அது சிறிதேனும் பொருத்தமுடையதாய்க் கொள்ளப்படுமோ? மேலெடுத்து விரிவாய்க் காட்டப்பட்ட பகுதிகளாலேயே ஊனுணவு நம் வாழ்நாளைக் குறைக்குமே யல்லாமல் வளர்க்காது என்பது இனிது பெறப்படும். இவ் வுண்மைக் கேற்பவே ஊன் நீங்கிய சைவ உணவு உண்பவர்களே உலகத்தில் நீண்ட வாழ்நாளுடன் நலமாய் வாழ்ந்திருக்கின்றனர். நியூயார்க்கிலிருந்த சிறந்த புண் மருத்துவரும், அமெரிக்காவின் உடல்நலக் 'கழகத்தைத்

தோற்றுவித்தவருமான 'ஸ்டீபன் ஸ்மித்' Dr. Stephen Smith) என்னும் பெரியார் இவரும் அடையும் பாலுமான சில சைவ உணவுகளே உண்டு சரியாய் நூறு ஆண்டுகள் நலமாய் உயிர் வாழ்ந்து நூறும் ஆண்டில் உயிர் துறந்திருக்கின்றார். 'சேவ்ரால்' (Chevreul) என்னுஞ் சைவஉணவுகாரர் நூற்றிரண்டு ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்திருக்கின்றார். 'சான் பிரான்ஸிஸ்கோ' என்னுமிடத்தைச்சார்ந்த காப்டன் காடர்ட் டைமண்ட் (Captain Goddard E. Diamond of San Francisco) என்னும் மற்றொரு பெரியார் முற்றும் ஊன் கலவாச் சைவ உணவே உட்கொள்பவராய் நூறு ஆண்டுகள் நிரம்பிய பின்னரும் ஒரு சிறிதும் அயர்ச்சியென்பதே இல்லாமல் நாடோறும் இருபது கல் எளிதாய் நடந்தும், மற்போர் செய்தும், இரட்டைச் சக்கர வண்டியில் ஊர்ந்தும், உடற்பயிற்சி செய்தும், அப் பயிற்சியைப் பிறர்க்குக் கற்றுக்கொடுத்துக் கொண்டும் வந்தார். அப்போது சிறந்த மருத்துவாசிரியர்களெல்லாரும் இவரைக்கண்டு திகைப்புற்று இவர் உடம்பை ஆராய்ந்து பார்த்தார்கள். அங்ஙனம் பார்த்தபோது இவர் உடம்பில் ஓர் அணுவளவும் நோய் என்பதே இல்லாமல் முழு நலமே விளங்கிற்று. அதைக் கண்ட பின் அம் மருத்துவாசிரியர் பின்னும் வியப்புற்று, 'இவர் ஏன் அளவிடக் கூடாத காலம் இந் நிலவுலகத்தில் உயிர் வாழலாகாது?'' என்று முடிவு கட்டினார்கள். 1911-ம் ஆண்டில் இவர்க்கு 114-ம் ஆண்டு நிரம்பிற்று. இவ்வாண்டில் இவர் உடற்பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கும் நிலையிற் பல புகைப் படங்

கள் எடுத்துப் பல வெளியீட்டிதழ்களில் * வெளி வந்திருக்கின்றன. இன்னும் 'பார்' (Parr) என்னும் பெரியார் ஒருவர் முற்றுஞ் சைவ உணவே உட்கொண்டு மிக எளிதான முறையில் நூற்று ஐம்பத்திரண்டு ஆண்டுகளும் ஒன்பது திங்கள்களும் இந்நிலமிசை உயிர் வாழும் பெருவாழ்வு பெற்றுப் பின்னர் விண்ணுலகு எகினார். இவ்வாறே 'ஜான் பிகெலோ' (Hon. John Bigelow) வில்லியம் குலன் பிரியன்ட் (William Cullen Bryant) ஜார்ஜ் பெர்னர்ட் ஷா (George Bernard Shaw) பெஞ்சமின் பிராங்ளின் (Benjamin Franklin) முதலிய மேனாட்டுப் பெரியார்களெல்லாரும் சிறிதும் ஊன் கலவாச் சைவ உணவே உண்டு வலிவும் நலமும் உடையவராய் மிக நீண்ட வாழ் நாள் பெற்ற அருஞ் செய்திகளை யெல்லாம் இங்கெடுத்துக் காட்டப் புகின் இது மிகவும் விரியும்.

மேனாட்டிலேயே யல்லாமல் நம் அருமை இந்திய நாட்டின்கண்ணும் மிக எளிதான மரக்கறி யுணவுகளாலேயே பண்டைப் பெரியார் பலர் மிக நீண்ட வாழ் நாளுடன் உயிர் வாழ்ந்து பல செயற் கருஞ் செயல்களை யெல்லாம் நிரம்பவும் ஆற்றியிருக்கின்றனர். நந்தம் தமிழ் நாட்டில் இற்றைக்கு ஆயிரத்தெண்ணூறு ஆண்டுகட்கு முன் நம் 'ஔவையார்' என்னும் புலமை சான்ற பெருமாட்டி தம் அன்பிற்கு

* The American magazine 'Good Health' in April, 1911; The 'Herald of the Golden Age' and 'British Health Review' of July, 1911.

உரிய 'அதிகமான் நெடுமானஞ்சி' என்னும் அரசன் ஈந்த அமிழ்து ஒக்கும் கரு நெல்லிக்கனியை உண்டு, அக் கனியின் ஆற்றலால் நூறு ஆண்டுகள் முற்றி மேலும் பல ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்ந்திருந்தனர். இதனை ஔவைச் செல்வியாரே,

வலம்படு வாய்வா ளேந்தி ஒன்னார்
களம்படக் கடந்த கழல்தொடித் தடக்கை
ஆர்கலி நறவின் அதியர் கோமான்
போரடு திருவிற் பொலந்தார் அஞ்சி!
பால்புரை பிறைநுதற் பொலிந்த சென்னி
நீல மணிமிடற் றொருவன் போல
மன்னுக பெரும நீயே தொன்னிலைப்
பெருமலை விடரகத் தருமிசைக் கொண்ட
சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது
ஆதல் நின்னகத் தடக்கிச்
சாதல் நீங்க எமக்கீத் தனையே.

—புறநானூறு, 91

என அவ் அதியமானஞ்சியை நோக்கிப் பாடியிருக்கின்றனர்.

"மால்வரைக்
கமழ்பூஞ் சாரற் கவினிய நெல்லி
அமிழ்துவிளை தீங்கனி ஔவைக்
கீந்த அதிகன்"

எனச் சிறுபாணாற்றுப்படை (99-103) முதலான பிற நூல்களிலும் இவ்வுண்மை, எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றது. நீண்ட வாழ்நாளை வளர்க்கும் இயல்பினதாயிருத்தலால், இக் கருநெல்லிக்கனியைச் சாவாமருந்து எனப்படும் 'அமிழ்து' எனவே அனைவரும் வழங்கிப்

போற்றுவாராயினர். தெய்வத் திருக்குறள் உரையிலுங்கூட இஃது உரையாசிரியர் பரிமேலழகரால் "இனிய கனிகளென்றது ஔவையுண்ட நெல்லிக்கனி போல அமிழ்தாவனவற்றை" (இனியவை கூறல், 10) என்று போற்றிக் கூறப்பட்டது. ஆதலால் மரக்கறியுணவுகளாலேயே மக்கள் நோயின்றி நீண்ட நாள் உயிர் வாழலாமென்பது இனிது பெறப்படுகின்றமை காண்க.

---

௮. ஊனுணவு இயற்கையுணவன்று

இனி ஐந்தாவது:— ஊனுணவே இயற்கை யுணவாகுமெனக் கூறுகின்றமையாம். இதுகாறும் மேலே எடுத்துக் காட்டப்பட்ட ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகளாலேயே 'ஊனுணவு இயற்கையுணவாகாது: மரக்கறியுணவே இயற்கை யுணவாகும்' என்பது இனிது விளங்கும். ஆயினும் ஊனுணவின்கண் மிக்க பற்றுள்ளம் உடையார்க்கு அப் பற்றுள்ளம் கரையும்பொருட்டு மேலுஞ் சில ஆராய்ச்சியுரைகள் வேண்டப்படுமாகலின் இங்கு இரண்டொரு குறிப்புகள் கொண்டு அதனை ஆராய்தல் நன்று; ஊன் உணவு இயற்கையுணவாகும் என்று கூறினால், உலகத்திலுள்ள எல்லா மக்களும் மரக்கறியுணவை அறவே நீக்கி ஊனுணவையே உண்டு உயிர் வாழ்தல் கூடுமோ? அஃது ஒரு சிறிதுங் கூடாதன்றே! ஆனால் ஊனுணவை அறவே நீக்கி மரக்கறியுணவையே எஞ்ஞான்றும் உண்டு உயிர் வாழ்தல் எவர்க்குங் கூடும். நாம் காணும் இந் நிலவுலகத்தில் மரக்கறியுணவே உண்டு உயிர் வாழ்வார் எல்லா நாடு

களிலும் இருக்கின்றனர். விலங்கினங்களும் ஏராளமா யிருக்கின்றன. ஊனுணவை உண்பாரோ வெனின் மரக்கறி யுணவின் உதவியின்றி வெறும் ஊனுணவு மட்டும் உண்பாராய்க் காணப்படவில்லை. அவரெல்லாம் பெரும்பான்மையும் மரக்கறி யுணவுகள் கொண்டு மிகச் சிறு பான்மையே ஊனுணவுகள் கலந்து உண்கின்றனர். ஆகையால் மரக்கறி யுணவுகளே மக்கட்கு இயற்கை யுணவாகு மென்பது இவ்வொன்றினாலும் இனிது பெறப்படும்.

மேலும் ஊனுணவு தருஞ் சிற்றுயிர்களெல்லாம் மாந்தர் உட்பட அசைந்து திரியும் உயிர்களாயிருக்கின்றன. ஆனாற் கறி காய்களாகிய சைவ உணவுகளை ஏராளமாய்க் கொடுக்கும் மரஞ் செடி கொடிகளோ வெனின், அங்ஙனம் அசைந்து திரிய மாட்டாவாய் அங்கங்கும் நிலையாய் நின்றே பயன் தருகின்றன. உலகத்திலுள்ள எண்ணிறந்த உயிர்களுள் மரஞ் செடி கொடிகள் மட்டும் நீங்கலாக ஏனை எல்லா உயிர்களும் இங்ஙனம் ஒருங்கு சேர்ந்து அசைந்து திரியும் உயர் வகுப்புள் அடங்கி வேறுபாடு தோன்ற விளங்கும் நுட்பத்தை ஆழ்ந்து நோக்கினால், எல்லாம் வல்ல ஆண்டவன், எல்லாம் உணர்ந்த ஆண்டவன் உயிர்களை இவ்வாறு இரு பெரும் பகுப்பாகப் படைத்தமை அவை தாம் தமக்குள் ஒன்றற் கொன்று உதவியாயிருத்தற் கேயாம் என்னும் உண்மை தெற்றெனப் புலனாகா நிற்கும். பாருங்கள் அன்பர்களே! உயிர்கள் என்று கூறப்படுவன வெல்லாம் காற்று இல்லாமல் ஒரு நொடியும் உயிர் வாழ்தல் இயலாது. உண்ணும் உணவை விட

உள்ளிழுக்கும் மூச்சு கட்டாயமாய் வேண்டப்படு கின்றது. மரஞ் செடி கொடிகள் அல்லாத ஏனை எல்லா உயிர்களும் உயிர்க் காற்று (Oxygen gas) என் னும் ஒருவகைக் காற்றையே உட்கொண்டு உயிர் வாழ் கின்றன. இவ் வுயிர்க் காற்று மட்டும் உலகத்தில் ஒரு நொடிப்பொழுது தானும் இல்லாமலிருக்குமாயின் உடனே எல்லா உயிர்களும் பிணமாய்விடும். ஏனைச் சிற்றுயிர்களும் நாமும் உயிர் வாழ்வதற்கு இவ்வளவு கட்டாயமான இவ் வுயிர்க் காற்று எங்கிருந்து கிடைக் கின்றது? அது மரஞ் செடி கொடிகளிலிருந்தே கிடைக் கின்றது. எவ்வாறெனின், நாமும் ஏனைச் சிற்றுயிர் களும் உட்கொள்ளும் உயிர்க்காற்று உள்ளே சென்ற வுடன் அழுக்காகிப் பின் வெளிப்பட்டு விடுகின்றது. அப்போது அது நச்சுக் காற்றாய் (Carbonic acid gas) மாறி விடும். இந் நச்சுக் காற்றையே திரும்பவும் நாம் உட்கொள்வமாயின் உடனே இறக்க வேண்டுவது தான்! மற்றைச் சிற்றுயிர்களும் அங்ஙனமே இறந்து விடும். ஆனால் அவ்வாறு நாமும் ஏனை உயிர்களும் இற வாமலிருக்கும் பொருட்டு நல்ல காலமாய் அந் நச்சுக் காற்றை மரஞ் செடி கொடிகள் உட்கொண்டு விடு கின்றன. நாமும் மற்றைச் சிற்றுயிர்களும் உயிர் வாழ் வதற்கு உயிர்க் காற்று இன்றியமையாததாயிருத்தல் போல் மரஞ் செடி கொடிகள் உயிர் வாழ்வதற்கு அந் நச்சுக் காற்று இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது; அந் நச்சுக் காற்று இல்லையாயின் எல்லா மரஞ்செடி கொடி களும் உடனே பட்டுப் போய்விடும். ஆதலால் அவை அக் காற்றை உட்கொண்டு தாமும் உயிர் பிழைக்கின்

றன; அவ்வாற்றாற் பிற வுயிர்களையும் உயிர் பிழைப் பிக்கின்றன. இதுவே ஒரு முதன்மையான உதவி யாகும்!

பின்னும் அம் மரஞ் செடி கொடிகள் அங்ஙனந் தாம் கொண்ட நச்சுக் காற்றைப் பின் வெளிவிடும் போது உயிர்க் காற்றாய்த் தூய்மை யாக்கி வெளி விடு கின்றன. அவை வெளிவிடும் அவ் உயிர்க் காற்றை நாமும் ஏனை உயிர்களும் நல்ல காற்றென்று நொடி தோறும் உட்கொள்வதாகும். இங்ஙனம் ஏனை உயிர் கள் நஞ்சாக்கி வெளிவிடும் நச்சுக் காற்றைத் தாம் அமிழ்தென உண்டு அதனைத் தூய்மை யாக்கிப் பின் அவ்வுயிர்கட்குப் பயன்படும் வகையாக உயிர்க்காற்றாய் வெளிவிட்டு உதவும் அம் மரஞ் செடி கொடிகளின் உதவி எவ்வளவு இன்றியமையாததாய், எவ்வளவு நன் மையானதாய், எவ்வளவு பாராட்டுதற் குரியதாய் இருக்கின்றது பார்மின்கள்! இவ்வாறு மரஞ் செடி கொடிகள் நச்சுக் காற்றை உயிர்க் காற்றாய் மாற்றும் பொழுது அவற்றின்கண் மக்கட்கும் ஏனைச் சிற்றுயிர் கட்கும் உணவாய்ப் பயன்படுதற்குரிய ஒரு வகை யான மாவுப் பொருள் உண்டாக்கப்படுகின்றது. அம் மாவுணவு மக்கட்குக் கீரைகளின் வாயிலாகவும் ஆடு மாடு முதலான ஏனைச் சிற்றுயிர்களுக்குப் புல் தழை முதலியவற்றின் வாயிலாகவும் கிடைக்கின்றது. இங் ஙன மொன்று அசைந்து திரியும் உயிர்களில் எதன் கண்ணேனும் உண்டாக்கப்படுதலுண்டோ கூறுமின் கள். உற்று நோக்கினால் மக்கட்கும் ஏனைச் சிற்று யிர்கட்கும் அவ்வப்போதும் உணவுப் பொருள்

கள் உண்டாக்கிக் கொடுத்தலில் மரஞ் செடி கொடிகள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வோர் உணவுப் பொறியாகவே (Food Machine) விளங்கா நிற்கும். ஆகையால் மரஞ் செடி கொடிகளாகிய நிலை யியற் பொருள்களின் படைப்பும், அப்பொருள்களின் உதவியின்றி ஒரு நொடி நேரமும் உயிர் வாழமாட்டாத மற்றைச் சிற்றுயிர்களும் மக்களுமாகிய இயங்கியற் பொருள்களின் படைப்புமென இவ் விரு வகைப் படைப்புகளின் இயற்கைகளையும் நன்றாய் உற்று நோக்குங்கால் மரஞ் செடி கொடிகளின் பயன்களாகிய காய் கனி கிழங்கு முதலான சைவ உணவுப் பண்டங்களை மக்கட்கும் ஏனைச் சிற்றுயிர்கட்கும் இயற்கை யுணவாய்ப் பயன்படுதற் குரியனவா மென்பது மறுப்பின்றிப் பெறப்படு மன்றோ? இம் முடிபுக்கு ஒப்பவே 'நாகரிகந் தோன்றிய முதற் காலமாகிய மிகப் பழைய நாட்களில் மக்கட் சாதியார் ஊனுணவு உண்டதேயில்லை' என்று வட அமெரிக்காவின் நில நூலாராய்ச்சி ஆசிரியராகிய 'அமி' என்பார் (Professor H. M. Ami of Montreal) தெளித்தெடுத்துக் கூறுகின்றார். இவரோடொப்பவே 'சர் ஆர்தர்கீத் (Sir Arthur Keith) என்னும் மற்றோராசிரியரும் அப் பண்டைக் காலங்களிற் காணப்பட்ட மக்களுடம்பின் வேறுபட்ட வடிவமைப்பும் பல்லமைப்பும் அவர்கள் ஊன் உண்ணாதவரா யிருந்தன ரென்பதையே நிறுவுகின்றன வென்று உரைக்கின்றார். இவர்களே யல்லாமல் இன்னும் 'ரக்கேரி' (Giuffrida Ruggeri) 'கிரேவ்ஸ்' (Henry S. Graves) முதலான மேனாட்டு ஆசிரியர்

கள் பற்பலரும் இங்ஙனமே மிகமிகப் பண்டைக் காலங்களின் வரலாறுகளை யெல்லாம் விளக்கமாய் ஆராய்ந்து கூறி 'மக்கட்கு இயற்கை யுணவு ஊனுணவு அன்று; மரக்கறியுணவேயாம்' என்பதை ஆணித்தரமாய் நிலை நாட்டுகின்றார்கள். இனி, மக்களே யல்லாமல் விலங்கினங்களுங் கூடத் துவக்கத்திற் புல்லுந் தழையும் முதலானவற்றைத் தின்று ஊனுண்ணாதனவாகவே இருந்தனவென்று ஆராய்ந்து கூறுகின்றனர். ஆசிரியர் 'எலியட்'(Professor Elliot)என்பவர், 'யாம் ஆராய்ந்த வரையில் மிகப் பழைய நாட்களில் ஊனுண்ணும் விலங்கினங்களேனுங் கொடும் பகையுடைய விலங்கினங்களேனும் ஒன்றாவது இருந்ததில்லை'*யென்று வலியுறுத்திச் சொல்கின்றார். ஆகையால் இங்ஙனம் ஏடுதானறையுங் கருதிப்பாராமல் ஊனுணவே இயற்கை யுணவாகு மென்று மூட்டுரை கூறிக் கொண்டு ஊனுண்டு வருதல் ஆறறிவுடைய மக்களாயினார்க்குச் சிறிதும் அழகன்றாம்.

என்று இதுகாறும் மேலெடுத்துக் காட்டப்பட்ட ஆராய்ச்சி யுண்மைகள் கொண்டு மக்கள் ஊனுண்ணுதல் முற்றும் அடாத செயலேயா மென்பது இயற்கைப் பொருளாராய்ச்சி வாயிலாகவுங் குன்றின்மேலிட்ட விளக்குப்போல் விளக்கமாய் நிறுவப்பட்டமை காண்க.

68606

* "There was not, so far as we are aware, any carnivorous creature in the Eocene period, or one which might have been a serious enemy"

L:5
N30

ஒரு வேண்டுகோள்

திருவருளால் இச்சங்கம் 1927-ம் ஆண்டு அமைந்தது முதல் தொண்டினை செய்து வருகின்றது; சென்ற இரண்டாண்டுகளாக இச்சங்கத்துக் கென்றே விரிவுரையாளர் ஒருவரை ஏற்படுத்தி, இச்சென்னை நகரெங்கும் நூற்றுக்கணக்கான புலால் மறுத்தற் சொற்பொழிவுகள் நிகழ்த்தி யிருக்கின்றது. தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலுமாக அரிய வெளியீடுகளும் ஆண்டு விளம்பரங்களும் பல வெளிப்படுத்தி அங்கங்கும் வழங்கப்பட் டிருக்கின்றன. ஆண்டு விழாக்கள் தோறும், சாதி சமய வேற்றுமைகளில்லாமல் அனைவரும் சமமாக-ஒன்றாக அமர, சைவ உணவு வழங்கப்பட்டது. புலால் மறுத்தலைப்பற்றிச் சிறந்த கட்டுரைகள் எழுதுவார்க்குத் தக்க பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.

இனி இத்தொண்டினை மேலும் பல துறைகளிலும் பெருகி நாட்டுக்குப் பெரும்பயன் அளிக்கவேண்டு மென்பது இச்சங்கத்தின் நெடுநாளைய ஆவல். சொற்பொழிவாளர்கள் பலரை அமைத்து அவர்கட்குத் தக்க ஊதியங்கள் அளித்து இச்சென்னை நகரின் மட்டுமே யல்லாமல் சென்னை மாகாண முழுமையும் அளவிலாச் சொற்பொழிவுகள் அங்கங்கும் நிகழ்த்தி மக்களைப் புலால் மறுக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். விரிவுரையாற்றுப் படக்காட்சிக் கருவிகளும் (Magic Lantern) பயன் படுத்துதல் வேண்டும். சிறந்த பேரறிஞர்களைக் கொண்டு புலால் மறுத்தலைப்பற்றி அரிய நூல்கள் பல எழுதுவித்து வெளிப்படுத்துதல் வேண்டும். இவற்றிற்கெல்லாம் பொருளுதவி மிகப் வேண்டி யிருக்கிறது.

நாட்டின் பொது நலத்தில் ஊக்கமுள்ள மெய்யன்பர்கள் இச்சங்கத்திற்கு உறுப்பினராவதனாலும், இதன் வெளியீடுகளை விலைக்கு வாங்கி அங்கங்கும் பரவ வைப்பதனாலும், இயன்ற நன்கொடைகள் வழங்குவதனாலும், தமக்குத் தெரிந்த அன்பர்களை இவ்வழியில் ஊக்கப்படுத்துவதனாலும் இச்சங்கத்தின் பொருள் வருவாய் நிலையை திருத்திப் படுத்தலாம். பழக்கமாக ஊனுண்டு வரும் மேனாட்டார்களும் 'இலண்டன் புலால் மறுத்தல் சங்கம்' என்பது முதலாகப் பல சங்கங்கள் தோன்றி ஊக்கமுள்ளவர்களிடம் பொருளுதவி பெற்று பல தொண்டுகள் செய்து வருகின்றனர். நமது நாட்டில் பரம்பரை பரம்பரையாகச் சைவ நல்லுணவே உண்டு வருபவர், அந்நெறியினின்றும் வழுவியவர் பொருட்டு ஊக்கமாகப் பாடுபடும் இச்சங்கத்திற்கு உதவிபுரிய முன்வர வேண்டும்.

அன்பர்கள், இதன் பொருள் வருவாய் நிலையைமேற்காட்டியபடி பலவகைகளிலும் திருத்திப் படுத்தும்படி இச்சங்கம் அவர்களை மிகவும் வேண்டிக் கொள்கின்றது. அன்பர்கள் உடனே முன்வருவாராக!

'நாக விலாசம்'
கெதீட்ரல் போஸ்ட். } சென்னைப் புலால் மறுத்தல் சங்கம்.

சென்னைப் புலால் மறுத்தல் சங்க

வெளியீடுகள்

		ரூ.	அ.	பை.
1.	மரக்கறி உணவு	0	0	6
2.	மரக்கறியின் தத்துவம் (ஆங்கிலத்தில்)	0	1	0
3.	புலால் மறுத்தலுக்கு 50 காரணங்கள்	0	0	6
4.	மாமிச உணவை ஏன் நீக்கவேண்டும்?	0	0	[illegible]

குறிப்பு:—இந்த வெளியீட்டை ஜனங்களுக்கு இலவசமாகக் கொடுத்து உதவ விரும்புவோர் ஒரு ரூபாய் அனுப்பி 250 பிரதிகள் பெறலாம்.

வெளியீடுகளையும் இந்த புத்தகத்தையும் வாங்க விரும்புகிறவர்கள் எழுதவேண்டிய விலாசம்:—புலால் மறுத்தல் சங்கக் காரியதரிசி, தாரக விலாசம், சென்ட்ரல் போஸ்டு, மதராஸ்.

23a
1-111